

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK
PADA SISWA SMA SEDERAJAT DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Jenia Mentari Mega Putri

201710230311050

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2021

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK
PADA SISWA SMA SEDERAJAT DI MASA PANDEMI *COVID-19***

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Jenia Mentari Mega Putri
NIM : 201710230311050

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2021**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

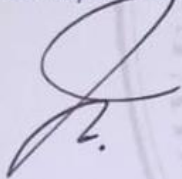
Jenia Mentari Mega Putri

Nim : 201710230311050

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 12 Juli 2021
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,




Dr. Iswinarti, M.Si.

Sekretaris/Pembimbing II,



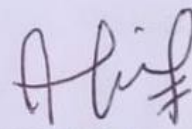
Ahmad Sulaiman, M.Ed(CPEP)

Anggota I



Tri Muji Ingarianti, M.Psi

Anggota II



Alifah Nabilah Masturah, M.A

Mengesahkan
Dekan,



Muhammad Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tang dibawah ini:

Nama : Jenia Mentari Mega Putri
NIM : 201710230311050
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:
Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Sederajat
Di Masa Pandemi Covid-19

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun kesamaan dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/ skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti dan non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 12 Juli 2021

Mengetahui

Ketua Program Studi



Susanti Prasetyaningrum, M.Psi., Psikolog

Yang menyatakan



Jenia Mentari Mega Putri

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas semua limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Sederajat Di Masa Pandemi Covid-19” sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi tingkat Strata 1 (S-1) di Fakultas Psikologi Muhammadiyah Malang.

Pada proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa kelancaran proses penyusunan skripsi tidak lepas dari bimbingan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. M. Salis Yuniardi, S.Psi., M.Psi. Ph.D, Psikolog, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
2. Assoc. Prof. Dr. Iswinarti, M.Si selaku dosen pembimbing I dan Ahmad Sulaiman, S.Psi., M.Ed selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, ilmu, serta arahnya yang sangat bermanfaat sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Dr. Djudiyah, M.Si selaku dosen wali yang telah memberikan dukungan dan arahnya sejak awal perkuliahan hingga selesai skripsi ini.
4. Terimakasih untuk seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada saya selama 4 tahun kuliah.
5. Terimakasih untuk teman-teman SMA sederajat yang ada di Kab.Pasuruan, yang telah membantu dan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dalam proses penelitian ini.
6. Untuk kedua orang tua saya yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan serta limpahan kasih sayang kepada saya, yang merupakan kekuatan terbesar bagi saya dalam menjalani perkuliahan dan skripsi ini.
7. Untuk adikku, yang telah memberikan semangat dan dukungan serta menghibur saya dikala saya mengerjakan skripsi.
8. Untuk teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang khususnya angkatan 2017 kelas A, terima kasih telah memberikan warna dalam kehidupan semasa kuliah dan terima kasih telah memberikan semangat dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teruntuk Finasti Elvira, selaku sahabat dan teman penelitian payung, Aulia Vira, Sri Kandi dan Dahni Rahmania selaku sahabat saya yang telah memberikan semangat, dukungan, bantuan serta waktunya kepada saya.
10. Terima kasih untuk Sintia Anggriani selaku sahabat saya sejak SMK, yang telah memberikan waktunya untuk mendengarkan curhatan saya, memberikan saya semangat dan bantuannya dalam mengerjakan skripsi.
11. Terima kasih untuk member Super Junior dan NCT yang telah memberikan hiburan disela-sela saya mengerjakan skripsi serta telah memberikan motivasi untuk tetap semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
12. Untuk semua pihak yang telah memberikan bantuannya dalam menyelesaikan skripsi yang tidak dapat saya sebutkan satu-satu.

Sebagai penulis, saya menyadari bahwasannya di dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis meminta maaf apabila terdapat kesalahan di dalamnya, serta berharap kepada para pembaca untuk memberikan saran dan kritik guna memperbaiki skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

Pasuruan, 12 Juli 2021

Penulis



Jenia Mentari Mega Putri



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN.....	2
Stres Akademik.....	8
Sumber Stres Akademik	9
Gejala Stres akademik	10
Faktor yang mempengaruhi stres akademik	10
Aspek-aspek Stres akademik	11
Dukungan Sosial.....	11
Aspek Dukungan Sosial.....	12
Sumber Dukungan Sosial	12
Hubungan Stres Akademik dan Dukungan Sosial	13
Kerangka Berpikir	15
Hipotesis	15
METODE PENELITIAN	15
Rancangan Penelitian.....	15
Subjek Penelitian	15
Variabel dan dan Instrumen Penelitian	16
Prosedur Penelitian	18
HASIL PENELITIAN.....	18
Kategorisasi Variabel.....	18
Uji Normalitas	19
Uji Linieritas	19
Uji Hipotesis	19

DISKUSI	20
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	29



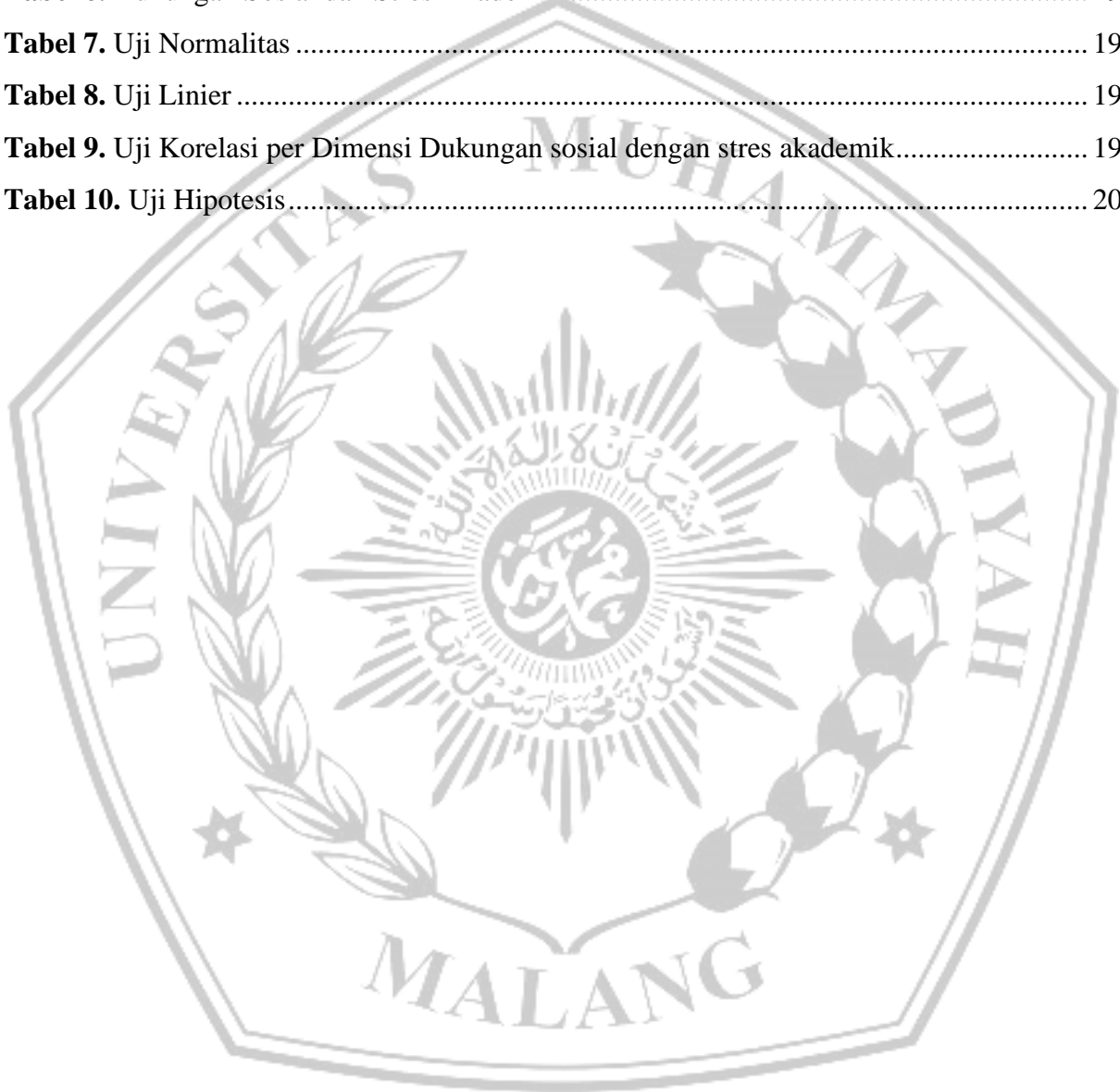
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	15
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Responden	16
Tabel 4. Indeks Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	17
Tabel 5. Rentang Nilai Kategorisasi	18
Tabel 6. Dukungan Sosial dan Stres Akademik	19
Tabel 7. Uji Normalitas	19
Tabel 8. Uji Linier	19
Tabel 9. Uji Korelasi per Dimensi Dukungan sosial dengan stres akademik.....	19
Tabel 10. Uji Hipotesis	20



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blue Print</i> Instrumen Penelitian Dukungan Sosial	29
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Dukungan Sosial	29
Lampiran 3. <i>Blue Print</i> Instrumen Penelitian Stres Akademik	30
Lampiran 4. Instrumen Penelitian Stres Akademik.....	30
Lampiran 5. Instrumen Penelitian Dukungan Sosial Sebelum dan Sesudah Perubahan	32
Lampiran 6. Instrumen Penelitian Stres Akademik Sebelum Dan Sesudah Perubahan.....	32
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian	34
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas	41
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas	43
Lampiran 10. Hasil Uji Linieritas.....	44
Lampiran 11. Uji Korelasi per Dimensi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik	45
Lampiran 12. Uji Regresi Sederhana untuk melihat Beta dari Dimensi Dukungan Sosial....	46
Lampiran 13. Hasil Uji Hipotesis <i>Product moment</i>	47
Lampiran 14. Surat Keterangan Verifikasi Analisa Data	48
Lampiran 15. Surat Keterangan Cek Plagiasi.....	49

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA SEDERAJAT DI MASA PANDEMI COVID-19

Jenia Mentari Mega Putri

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Jenia1106@gmail.com

Masa pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan metode belajar dari metode tatap muka secara langsung menjadi metode online. Hal tersebut membuat siswa terutama siswa SMA Sederajat mengalami stres akademik akibat banyaknya beban yang diberikan selama pembelajaran online. Dengan adanya dukungan sosial yang diberikan kepada siswa diyakini mampu mengatasi stres akademik. Karena dukungan sosial merupakan salah satu respon positif yang mampu membuat siswa merasakan kehangatan dan bantuan dari orang lain, sehingga siswa mampu memilih strategi dalam mengatasi kesulitan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMA Sederajat selama masa pandemi Covid-19. Subjek penelitian di pilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dan di dapatkan subjek dengan jumlah 312 siswa SMA Sederajat yang ada di Kab. Pasuruan dan menjalani pembelajaran secara online. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dan dalam pengambilan data menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk dukungan sosial dan *Education Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk stres akademik. Uji analisis menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan $r = -0,159$ dan $P = 0,002$ ($\text{Sig.} < 0.05$) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif secara signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik. Artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah stres akademik. Begitu juga semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik.

Kata kunci: Dukungan sosial, Stres akademik, Pandemi Covid-19

The Covid-19 pandemic has caused a change in learning methods from face-to-face methods to online methods. This makes students, especially high school students equivalent, experience academic stress due to the many burdens given during online learning. With the social support provided to students, it is believed that they are able to cope with academic stress. Because social support is one of the positive responses that can make students feel warmth and help from others, so students are able to choose strategies in overcoming difficulties. The purpose of this study was to find out whether there is a relationship between social support and academic stress in high school students during the Covid-19 pandemic. The research subjects were selected using a purposive sampling technique, and the subject was obtained with a total of 312 high school students equivalent in Kab. Pasuruan and undergo online learning. The research method uses quantitative research and in data collection uses the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) for social support and the Education Stress Scale for Adolescents (ESSA) for academic stress. The analysis test used the product moment correlation which showed $r = -0.159$ and $P = 0.002$ ($\text{Sig.} < 0.05$) which indicated that there was a significant negative relationship between social support and academic stress. This means that the higher the social support, the lower the academic stress. Likewise, the lower the social support, the higher the academic stress.

Keywords: Social support, Academic stress, Covid-19 pandemic

Pendidikan menjadi kunci penting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sumber daya manusia yang berkualitas akan membawa Indonesia mampu bersaing dengan negara lain. Namun pada kenyataannya, dikutip dari laman Tirto.id pada tahun 2019 Indonesia berada pada posisi ke-6 di Asia Tenggara dalam *Global Talent Competitiveness Index* (GTCI). GTCI merupakan pemeringkatan daya saing negara berdasarkan kemampuan atau talenta sumber daya manusia yang dimiliki oleh Negara. Sedangkan kondisi pendidikan Indonesia berdasarkan *Education Index* yang dikeluarkan Human Development Report pada tahun 2017, Indonesia berada di posisi ke-7 di Asia Tenggara dengan skor 0,622, dengan skor tertinggi diraih oleh Singapura dengan 0,832 (Gerintya, 2019). Indonesia masih tertinggal dari negara-negara lain dalam bidang pendidikan. Penting bagi pemerintahan mengkaji kembali mengenai pendidikan di Indonesia. Karena untuk mampu bersaing dengan negara yang lain diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas.

Pada masa pandemi Covid-19, banyak sektor yang mengalami imbas dari pandemi ini, salah satunya adalah sektor pendidikan. Covid-19 sendiri merupakan salah satu jenis penyakit menular dengan jenis virus corona yang baru saja ditemukan. Covid-19 dapat menyerang siapa saja, sehingga proses penyebarannya sangat cepat. Pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019, dan kemudian menyebar hampir keseluruh Negara termasuk Indonesia. Sehingga pada tanggal 11 Maret 2020, WHO menetapkan wabah ini sebagai pandemi global. Beberapa negara menerapkan *Lock Down* sebagai upaya untuk mencegah penyebaran virus ini, begitupula di Indonesia yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus Covid-19.

Pada tanggal 16 Maret 2020, Indonesia menerapkan PSBB diseluruh wilayah Indonesia. Pemberlakuan PSBB tersebut juga termasuk dalam sektor pendidikan. Di mana terjadi perubahan proses pembelajaran dari bertatap muka secara langsung menjadi proses pembelajaran daring (dari jaringan) atau online. Pembelajaran daring adalah proses pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa tetapi melalui online dengan menggunakan jaringan internet (Harnani, 2020). Hal tersebut sesuai dengan surat edaran yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomer 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19. Proses pembelajaran dilakukan melalui perangkat, baik Komputer, laptop maupun ponsel yang terhubung jaringan internet dengan memanfaatkan media sosial.

Sejak berlakunya sistem pembelajaran daring oleh Pemerintahan Indonesia, siswa banyak mengeluhkan tugas-tugas yang diberikan oleh sekolah. Akibatnya terdapat beberapa siswa mengalami gejala fisik maupun psikologi akibat sekolah daring. Survei yang dilakukan oleh KPAI pada tahun 2020 dikutip dari tirto.id (Hidayat, 2020) tentang pelaksanaan proses belajar daring di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menyebut 73,2% siswa dari 1.700 responden, atau 1.244 siswa, mengaku terbebani tugas dari para guru. Dan 77,8% siswa atau 1.323 siswa mengalami kelelahan akibat mengerjakan tugas yang menumpuk dalam waktu singkat. Selain itu kecemasan akibat tuntutan tugas yang diberikan guru dapat dilihat melalui survei yang dilakukan oleh U-report Peka antara UNICEF Indonesia dan CIMSA yang dilaksanakan pada 28 Agustus hingga 4 September tahun 2020 pada 535 responden dari 30 Provinsi di Indonesia, 38% siswa takut tidak

mampu memahami pelajaran, 36 % siswa takut pada hasil studinya yang tidak pasti di masa depan, dan 10% siswa sulit mengatur jadwal belajar.

Seperti halnya pengalaman peneliti saat melakukan kegiatan magang di sekolah. Banyak siswa mengeluhkan pembelajaran daring tidak begitu efektif. Mereka sering merasakan jenuh dan bosan saat melakukan pembelajaran daring, karena mereka tidak dapat melakukan pembelajaran langsung serta tidak melakukan praktikum di lapang. Hal tersebut disebabkan karena siswa SMK yang seharusnya memiliki jadwal praktikum, menjadi tidak dapat melakukan kegiatan praktikum secara langsung. Selain itu, pembelajaran daring ini membuat motivasi belajar siswa menjadi menurun. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyani, Listiana, dan Larasati (2020), yang menunjukkan bahwa pembelajaran daring ini mampu membuat motivasi siswa menurun.

Di lain sisi, pembelajaran daring dikatakan merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan saat masa pandemi ini. Dengan memanfaatkan teknologi, proses pembelajaran dapat dilakukan tanpa melakukan kontak langsung dengan guru. Penerapan pembelajaran daring memiliki keuntungan yaitu dengan melakukan pembelajaran daring akan melatih kemandirian dari siswa, kemudian waktu dan tempat lebih fleksibel, serta tidak terbatasnya dalam perkembangan pengetahuan dan pembelajaran (Mahmudah, 2020). Selain itu, dengan memanfaatkan media sosial dan internet, proses pembelajaran lebih mudah di akses dan diulang kembali materi pembelajarannya. Siswa juga menjadi lebih kreatif dalam menggunakan perkembangan teknologi untuk memperoleh pengetahuan lebih luas.

Masa pandemi covid-19 membuat stres akademik yang dialami oleh individu atau siswa mengalami peningkatan. Hal tersebut dikarenakan perubahan metode pembelajaran, sehingga siswa harus menyesuaikan perubahan tersebut (Fauziyyah et al., 2021; Friskawati, 2021; Rahmayani et al., 2021). Siswa yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan sistem belajar dari bertatap muka menjadi daring akan merasakan stres akademik yang berlebihan. Selain itu, dengan menggunakan metode daring juga mengalami hambatan seperti koneksi jaringan internet yang tidak stabil (Rahmayani et al., 2021). Hal tersebut akan mengganggu proses pembelajaran sehingga siswa merasa tertekan karena tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan nyaman.

Penggunaan metode pembelajaran daring selama pandemi mengurangi interaksi siswa dengan guru, sehingga siswa akan kesulitan dalam memahami materi pembelajaran (Rahmayani et al., 2021). Selain itu siswa juga merasakan tekanan akibat tugas online yang banyak dalam waktu yang singkat (Friskawati, 2021). Pembelajaran daring ini masih memiliki beberapa hambatan, karena siswa, guru atau sekolah masih belum siap dalam penggunaan metode. Hal tersebut yang membuat peningkatan stres akademik yang dialami oleh siswa.

Siswa melakukan pembelajaran daring selama pandemi mengalami gejala fisik ataupun psikologis stres akademik. Wawancara yang dilakukan Rahmayani et al (2021) tentang stres akademik selama pandemi covid-19 pada 11 siswa SMAN 1 Pasir Penyus menunjukkan bahwa pembelajaran *online* menyebabkan siswa merasa sakit kepala, mudah kelelahan, urat leher tegang, mudah lupa, pola tidur tidak teratur serta terjadi

perubahan perilaku. Selama siswa belajar dirumah, siswa akan merasakan bosan dan kesepian karena akan berkurangnya interaksi dengan teman sebaya, hal tersebut menjadi salah satu penyebab stres akademik yang dialami oleh siswa meningkat.

Stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu disebut stres akademik (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Menurut Sarafino & Smith (2011) stres adalah kondisi yang dihasilkan ketika adanya interaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Sedangkan menurut Santrock (2012) stres didefinisikan sebagai respons dari individu terhadap situasi yang memicu stres (*stressor*) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*Copping*).

Stres akademik adalah stres akibat tekanan akademik yang dialami oleh siswa, yang berasal dari kegiatan pembelajaran atau berkaitan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapatkan nilai pada ujian, keputusan menentukan jurusan atau karier dan manajemen stres (Desmita, 2010). Sandra & Ifdil (2015) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul akibat adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dalam persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga individu semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik merupakan kontributor yang signifikan terhadap berbagai gangguan mental dan perilaku, seperti depresi, kecemasan, dan perilaku bunuh diri (Ang & Huan, 2006b). Siswa mengalami reaksi fisik dan psikologis terhadap stres ketika mereka merasakan stres yang berlebihan atau negatif. Stres yang berlebihan menyebabkan gangguan fisik, dan tidak jarang ditemukan siswa yang menderita kekurangan energi, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, atau masalah *gastrointestinal* (Misra & Castillo, 2004).

Siswa yang mengalami stres akademik disebabkan oleh beberapa hal, antara lain ujian, tugas, tekanan waktu, tekanan nilai, dan ketidakpastian (Akgun & Ciarrochi, 2003). Sedangkan menurut Sun, Dunne, Hou & Xu (2011) faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres adalah tekanan belajar, beban kerja, khawatir tentang nilai, harapan diri, dan keputusan. Selain itu tekanan yang diberikan oleh orang tua juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres. Hal tersebut dikarenakan orang tua memberikan tuntutan dan harapan kepada siswa sehingga siswa mengalami kecemasan (Bedewy & Gabriel, 2015). Nyatanya siswa yang menerima banyak pemicu atau penyebab stres akibat akademis dapat mempengaruhi kinerja akademis mereka. Selain itu, siswa yang terus-menerus menerima tuntutan tugas akan cepat merasakan kebosanan dan kejenuhan terhadap tugas, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi hasil belajar. Siswa yang mengalami kebosanan dan kejenuhan akan memilih melakukan kegiatan yang lain, yang lebih menarik dan mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Tuntutan yang terus menerus diberikan kepada siswa dapat mengakibatkan gangguan fisik, emosional ataupun psikologis. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ang & Huan (2006a) pada siswa menengah di Singapura dengan jumlah responden 1108, penelitian tersebut menjelaskan bahwa stres akibat akademis dapat menyebabkan depresi pada remaja dan juga keinginan bunuh diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh siswa akibat akademis menjadi salah satu penyebab gangguan mental.

Tuntutan, beban dan harapan dalam akademik yang diberikan kepada siswa berdampak pada kesehatan mental siswa dikarenakan orang tua, guru bahkan diri sendiri menetapkan ekspektasi yang tinggi kepada siswa. Sehingga jika tidak memenuhi ekspektasi tersebut akan mendapatkan respons negatif, yang membuat siswa merasakan perasaan kecewa, malu dan tertekan akibat ejekan dari teman ataupun kekecewaan yang ditunjukkan oleh orang tuanya. Harapan akan prestasi yang tinggi membuat siswa mengalami tekanan dalam menggapainya dan mampu menyebabkan siswa tersebut mengalami stres. Namun, jika siswa memiliki pengetahuan yang lebih dan mampu mengendalikan dirinya, maka akan terhindar dari rasa cemas akibat beban akademik. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki pengetahuan dan pengendalian diri akan mudah mengalami kecemasan akibat akademik yang nantinya siswa akan mengalami stres (Akgun & Ciarrochi, 2003).

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa sebenarnya siswa yang berada di negara Asia lebih banyak mengalami gangguan mental akibat dari tuntutan akademik (Ang et al., 2007; Ang & Huan, 2006a; Ang & Huan, 2006b). Siswa Asia meletakkan prestasi dalam pendidikan diatas segalanya, karena menganggap keberhasilan dalam akademis akan membawa kesuksesan dalam hidup. Sehingga untuk menyenangkan dan bentuk berbakti kepada orang tua dan guru, siswa berusaha dengan keras dengan menggunakan waktunya untuk belajar bahkan saat akhir pekan ataupun waktu luang. Hal tersebut membuat siswa merasakan tekanan dalam dirinya, dan menyebabkan terbentuknya emosional yang negatif. Dengan demikian tidak menutup kemungkinan siswa akan mengalami gangguan mental bahkan melakukan bunuh diri, karena dianggap gagal dalam memenuhi harapan orang tua, guru dan dirinya sendiri.

Stres akademik yang dialami oleh siswa disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri seseorang. Artinya, siswa mengalami stres akademik disebabkan oleh faktor yang ada di dalam dirinya sendiri. Seperti, *self-efficacy*, *hardness*, motivasi dan prokrastinasi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang di timbul dari luar dari seseorang. Artinya, siswa mengalami stres akademik akibat pengaruh dari luar dirinya. Seperti dukungan sosial, *stressor* akademik, dan keuangan. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik, karena penting bagi siswa atau individu memperoleh dukungan sosial dari orang lain. Dengan adanya dukungan sosial yang diterima oleh siswa, maka siswa merasakan kehadiran orang lain untuk membatunya ketika sedang membutuhkan bantuan.

Bouteyre, Maure & Bernaud (2007) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan salah satu cara untuk mengurangi efek dari stres dan depresi. Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial adalah tindakan yang dilakukan oleh orang lain dengan memberikan kenyamanan, perhatian, dan bantuan ketika individu memerlukannya. Hobfoll & Vaux (dalam Friedlander et al., 2007)), dukungan sosial adalah persepsi seseorang tentang ketersediaan dukungan dari orang lain (teman dan keluarga) dan menangkap sifat kompleks dari dukungan sosial yang baik dalam sejarah hubungan dengan individu yang memberikan perilaku suportif dan konteks lingkungan. Dapat diartikan bahwa dukungan sosial adalah ketersediaan yang diberikan baik secara nyata maupun tidak oleh orang lain berupa kenyamanan, perhatian dan bantuan ketika individu memerlukannya. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional,

dukungan persahabatan, dukungan instrumental dan dukungan informasi (Sarafino & Smith, 2011).

Pandemi covid-19 membuat siswa kurang melakukan interaksi dengan sosialnya. Hal tersebut dikarenakan siswa melakukan proses pembelajaran online dan pemerintahan juga melakukan pembatasan interaksi, sehingga siswa kurang melakukan kontak sosial. Nyatanya kontak sosial sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental dari individu (Santoso, 2020). Selama pandemi membuat munculnya beberapa situasi yang sulit bagi siswa seperti penyesuaian perubahan metode pembelajaran serta tekanan terhadap akademik. WHO (dalam Santoso, 2020) menyebutkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu strategi yang sangat penting dalam menghadapi situasi yang sulit dalam masa pandemi covid-19. Hal tersebut karena selama masa pandemi individu akan membutuhkan dorongan dan bantuan dalam menghadapi kesulitan, sehingga dukungan sosial merupakan salah satu yang dapat membantu menghadapi kesulitan tersebut.

Dukungan sosial yang diberikan kepada individu mampu memberikan efek positif yang memiliki dampak langsung pada kesehatan dan kesejahteraan individu. Hal tersebut karena dukungan sosial berperan memberikan dukungan, perhatian serta kenyamanan sehingga individu merasakan kehadiran orang lain ketika merasakan situasi yang tidak menyenangkan (Salmon & Santi, 2021). Siswa selama masa pandemi mengalami situasi yang sulit, sehingga dengan adanya dukungan sosial siswa akan memiliki strategi untuk mengatasi kesulitan tersebut (Santoso, 2020). Selain itu, dengan memberikan dukungan sosial akan mampu membuat siswa memiliki kepercayaan diri, kenyamanan serta memiliki tujuan hidup.

Dukungan sosial dianggap penting dalam mengatasi situasi yang tidak menyenangkan bagi siswa terutama saat siswa mengalami tekanan dalam akademiknya. Dukungan dapat datang dari banyak sumber, seperti dari pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi masyarakat (Sarafino & Smith, 2011). Dari pengalaman yang dilakukan peneliti saat melakukan kegiatan magang di sekolah, dukungan sosial dapat bersumber dari keluarga, teman sebaya, guru di sekolah dan lingkungan disekitarnya. Dukungan yang diberikan oleh orang terdekat dapat membantu individu dalam kesulitan. Keluarga menjadi orang terdekat bagi siswa memiliki peran sangat penting dalam mengatasi kesulitan yang dirasakan oleh siswa. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cutrona, Cole, Colangelo, Assouline & Russell (1994) pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua secara signifikansi sebagai prediktor nilai rata-rata kelas. Hal tersebut berarti dukungan orang tua yang diberikan kepada siswa dapat mengembangkan sikap adaptif terhadap orang lain yang memudahkan eksplorasi aktif dan pengembangan keterampilan, tanpa hambatan kecemasan atau keraguan diri. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Li, Han, Wang, Sun, & Cheng (2018) pada mahasiswa di Cina menunjukkan bahwa tingginya dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa, maka siswa tersebut akan memiliki harga diri yang tinggi.

Sangat penting bagi siswa menerima dukungan sosial, terutama saat siswa mengalami stres akademik. Dalam sebuah penelitian Jepang, Fukuoka & Hashimoto (dalam Bouteyre et al., 2007), anggota keluarga dipandang memberikan dukungan materi sedangkan teman memberikan dukungan emosional. Kedua jenis dukungan tersebut

saling melengkapi, dan mengurangi efek stres karena mampu membatasi risiko depresi, terutama pada siswa perempuan. Dengan kata lain, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko depresi, meski tingkat stresnya rendah. Siswa yang kurang dalam mendapatkan dukungan sosial dapat menyebabkan siswa memiliki motivasi belajar yang rendah, sehingga berimbas kepada hasil belajar siswa. Seperti pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di tempat magang pada saat pandemi, penerapan sekolah daring menyebabkan masalah dalam motivasi belajar siswa. Hal tersebut dikarenakan kurangnya dukungan dari guru dalam menjelaskan materi, kemudian dukungan dari keluarga maupun sekolah, serta kurangnya dukungan dari teman sebaya.

Adanya dukungan sosial yang diberikan akan berdampak positif pada kesehatan mental dan kualitas hidup dari siswa. Karena dengan memberikan dukungan sosial pada siswa maka siswa akan merasakan dihargai dan terhubung secara sosial sehingga akan memberikan perasaan hangat. Hal tersebut akan melindungi siswa dari stres akibat akademik. Dukungan sosial banyak digunakan sebagai strategi untuk mengurangi atau mengatasi stres akademik oleh siswa, karena dengan adanya dukungan sosial maka siswa akan mencari dukungan dan bantuan dari orang lain sehingga mampu memilih strategi yang efektif dalam mengelola stres. Dengan demikian dukungan sosial bertindak baik secara langsung maupun tidak langsung dalam mengatasi stres. Sehingga individu yang menerima sedikit dukungan sosial, lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental, begitu pula sebaliknya (Hefner & Eisenberg, 2009).

Penelitian terdahulu yang membahas dukungan sosial dan stres akademik salah satunya dilakukan oleh Ernawati & Rusmawati (2015) pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013 dengan jumlah subjek 258 siswa menghasilkan 13% penyebab stres akademik siswa disebabkan oleh dukungan sosial. Bouteyre et al (2007) dalam penelitiannya pada 233 mahasiswa Psikologi tahun pertama di Departemen Seni dan Humaniora dari Universitas Toulouse yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu penyebab mahasiswa mengalami depresi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Alsubaie, Stain, Webster, & Wadman (2019) pada 461 mahasiswa menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga maupun teman merupakan penyumbang 19,9% penyebab dari gejala depresi yang dialami oleh mahasiswa. Karena dukungan sosial memiliki peran positif dalam kesehatan mental dan kualitas hidup, sehingga akan membantu individu merasa dihargai dan terhubung dengan dunia sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Gonzalez, Hernandez & Torres (2017) pada 123 mahasiswa Psikologi usia 20-31 menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa salah satu penyebabnya adalah kepuasan terhadap dukungan sosial instrumental yang diterima.

Penelitian lain yang membahas dukungan sosial dan stres akademik adalah penelitian yang dilakukan oleh Faqih (2020) pada mahasiswa Malang yang sedang bekerja dengan jumlah subjek 100 responden. Penelitian tersebut menyatakan bahwasanya semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Kemudian penelitian Andharini & Nurwidawati (2015) pada 21 siswa SMP akselerasi, menghasilkan 50,3% variabel dukungan sosial berkontribusi pada stres yang dialami oleh siswa. Penelitian Firnanda & Ibrahim (2020) pada 130 siswa kelas X dan XI SMAN 8 di Padang menghasilkan bahwa dukungan

teman sebaya yang diberikan semakin tinggi, maka stres akademik pada siswa semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek yang digunakan. Beberapa penelitian terdahulu (Alsubaie et al., 2019; Bouteyre et al., 2007; Faqih, 2020; Fernández González et al., 2017) menggunakan subjek mahasiswa, kemudian penelitian (Ernawati & Rusmawati, 2015) menggunakan siswa SMK dengan kurikulum 2013, penelitian (Andharini & Nurwidawati, 2015) menggunakan siswa SMP akselerasi. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan siswa SMA sederajat. Selain itu beberapa penelitian terdahulu juga berfokus terhadap sumber dukungan sosial dan bentuk dukungan sosial tertentu, seperti penelitian (Fernández González et al., 2017) berfokus pada dukungan sosial instrumental, penelitian (Ernawati & Rusmawati, 2015) berfokus pada dukungan sosial orang tua, penelitian (Faqih, 2020; Firnanda & Ibrahim, 2020) berfokus pada dukungan sosial teman sebaya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya dan *significant other*. Penelitian ini juga dilakukan pada saat pandemi Covid-19 yang menerapkan pembelajaran daring pada siswa.

Berdasarkan beberapa fenomena dan penelitian terdahulu yang telah dibahas di atas, penting untuk melakukan penelitian mengenai stres akademik dan dukungan sosial. Hal tersebut dikarenakan stres yang dialami oleh siswa akibat akademik di masa pandemi saat ini semakin meningkat. Tuntutan dan beban yang dimiliki oleh siswa pun semakin banyak dengan metode pembelajaran yang baru. Dengan adanya dukungan sosial sangat penting bagi siswa yang mengalami stres akademik, karena dengan memberikan dukungan sosial baik dari orang tua, teman ataupun orang lain akan membuat siswa merasakan perasaan dihargai dan dapat membantu siswa mengurangi stres akademik. Dengan demikian peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMA sederajat pada masa pandemi Covid-19. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMA Sederajat selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan dalam ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan, psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Serta hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai dukungan sosial dengan stres akademik sehingga siswa dapat mengetahui bahwa dukungan sosial sangat penting dalam membantu mengatasi stres.

Stres Akademik

Menurut Sarafino & Smith (2011) stres adalah kondisi yang dihasilkan ketika adanya interaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Sedangkan menurut Lazarus & Folkman (Folkman, 2013) stres merupakan proses transaksional yang terjadi ketika suatu keadaan dianggap berkaitan dengan kesejahteraan individu yang dapat berpotensi merugikan dan membutuhkan upaya psikologis, fisiologis, atau perilaku untuk mengendalikannya.

Stres dapat terjadi pada berbagai situasi atau peristiwa. Stres yang terjadi dalam lingkup akademik disebut stres akademik. Desmita (2010) mendefinisikan stres akademik sebagai

stres yang diakibatkan oleh *academic stressor*, di mana stres yang dialami oleh siswa berasal dari kegiatan pembelajaran atau yang berkaitan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, waktu belajar, mencontek, tekanan tugas, mendapatkan nilai pada ujian, keputusan dalam mengambil jurusan atau karier serta manajemen stres.

Menurut Kadapatti & Vijayalaxmi (2012) stres akademik adalah bentuk akibat dari berbagai tuntutan yang berkaitan dengan akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang tersedia untuk individu. Sedangkan menurut Gupta & Khan, stres akademik didefinisikan sebagai tekanan mental yang berhubungan dengan berbagai tekanan akibat dari kegagalan dalam akademik, penilaian terhadap kegagalan serta kesadaran akan kegagalan (dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012).

Stres akademik adalah bentuk akibat dari tekanan persepsi subjektif pada keadaan tertentu, di mana menyebabkan timbulnya respons negatif dari fisik, perilaku dan emosi pada siswa yang disebabkan oleh tuntutan akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Sedangkan Zuama (2014) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu keadaan yang menyebabkan ketegangan akibat tuntutan tugas yang banyak.

Dari beberapa pengertian stres akademik di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respons negatif baik secara fisik, emosional, maupun perilaku yang disebabkan oleh beban dan tuntutan yang berkaitan dengan akademik.

Sumber Stres Akademik

Menurut Sun et al (2011) sumber stres akademik yang dialami siswa yaitu: tekanan belajar, beban kerja atau tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri dan keputusan. Tekanan belajar mengacu pada tekanan yang diterima oleh siswa, baik yang diberikan oleh sekolah, guru, orang tua, serta tekanan untuk bersaing secara akademik dengan teman sebaya maupun karier di masa depan sehingga siswa akan mengalami stres akademik. Beban kerja atau tugas yang dilimpahkan ke siswa baik berupa tugas pekerjaan rumah maupun ujian yang harus dikerjakan oleh siswa, mampu menyebabkan siswa mengalami stres akademik. Kekhawatiran terhadap nilai, artinya siswa merasakan kekhawatiran akan nilai yang diperolehnya, karena nilai digunakan sebagai tolak ukur bagi siswa dalam melihat hasil belajar mereka. Harapan diri, siswa memiliki harapan akan dirinya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam akademiknya, hal tersebut mampu memberikan tekanan pada diri individu. Keputusan timbul akibat rasa kecewa akibat tidak mempunya memenuhi tujuan dalam hidupnya yang berkaitan dengan akademik.

Menurut Maramis (dalam Sovyarini, 2015) terdapat 4 sumber yang menyebabkan stres, antara lain Frustrasi, frustrasi merupakan respons dari siswa yang disebabkan oleh kegagalan siswa dalam mencapai tujuannya yang berhubungan dengan akademik. Kemudian Konflik, konflik timbul akibat siswa tidak mampu mengambil keputusan antara beberapa pilihan yang berhubungan dengan akademiknya, sehingga siswa mengalami pertentangan di dalam dirinya. Selanjutnya ada Tekanan, Stres dapat ditimbulkan oleh tekanan dalam diri siswa yang berasal dari kehidupan akademiknya, baik diberikan oleh guru, sekolah, orang tua, maupun dari dalam diri siswa itu sendiri. Dan yang terakhir adalah Krisis, Keadaan yang mendadak yang dialami oleh siswa, sehingga siswa belum mempersiapkan diri untuk menghadapinya.

Gejala Stres akademik

Ketika seorang siswa mengalami stres akibat akademik, akan diikuti dengan munculnya beberapa gejala-gejala. Menurut Zuama (2014) dan Hernawati (2006), gejala pada stres akademik yaitu gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik merupakan gejala akibat stres akademik yang mempengaruhi fisik dari individu, seperti sering berkeringat, mudah kelelahan, sangat sensitif, gugup, gelisah, mudah merasa takut terhadap sesuatu, sering merasa khawatir dan lain sebagainya. Sedangkan gejala psikis yang dialami siswa berkaitan dengan emosional. Siswa sering merasakan perubahan emosional pada dirinya siswa juga merasakan adanya perubahan pada tingkah laku atau perilakunya dalam sehari-hari, siswa juga kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga akan kesulitan memahami penjelasan dari guru.

Menurut Fremont (dalam Muhtadini, 2018) gejala stres akademik ada 4, yaitu: Pikiran, siswa akan mengalami kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan, selain itu siswa juga akan sulit berkonsentrasi, dan merasa ketakutan akan kegagalan. Kemudian perasaan, stres akademik mampu mempengaruhi perasaan siswa seperti timbul perasaan cemas, ketidakstabilan emosi, *mood* mudah berubah, dan tidak percaya diri. Perilaku, saat siswa stres maka siswa akan mengalami kesulitan dalam berbicara, secara tidak sadar sering menggigit kukunya, menggenggam tangan secara erat serta kehilangan nafsu makan, dan Fisik, siswa akan sering mengalami keringat dingin terutama ditelak tangan, sering mengalami pusing, adanya masalah pada punggung dan leher, insomnia, mengalami gangguan pencernaan, sering merasakan jantung berdebar dan gemeteran.

Faktor yang mempengaruhi stres akademik

Menurut Oktavia et al (2019), Atziza (2015) dan Sagita et al (2017) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik, yaitu: Faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal terdiri atas. *Self Efficacy*: keyakinan dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa dalam menghadapi tuntutan yang berkaitan dengan akademik sehingga siswa mampu melalui situasi tersebut. *Hardness*: kemampuan siswa dalam menghadapi situasi yang sulit, sehingga siswa mampu percaya diri serta lebih dalam mengontrol situasi tersebut. Motivasi: kemampuan siswa dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki, sehingga kemampuan tersebut dapat terus meningkat dan mampu meraih tujuannya. Prokrastinasi: ketidakmampuan siswa dalam mengelola banyak tuntutan tugas yang diberikan oleh sekolah, sehingga menyebabkan menumpuknya tugas-tugas tersebut.

Faktor eksternal terdiri atas dukungan sosial, *stressor* akademik dan keuangan. Dukungan Sosial artinya kehadiran orang lain baik keluarga maupun teman yang mampu memberikan bantuan serta dukungan kepada siswa sehingga siswa mampu menemukan cara untuk mengatasi stres yang dialami. *Stressor Akademik* mengacu beberapa sumber permasalahan yang dialami oleh siswa dalam akademiknya, antara lain beban materi dan tugas yang diberikan, ujian, serta waktu yang diberikan untuk memahami materi pelajaran. Sedangkan keuangan mengarah pada masalah yang sedang dihadapi oleh beberapa siswa dalam sektor keuangan seperti tingginya biaya dalam pendidikan serta ketidakstabilan keuangan keluarga sehingga akan menimbulkan konflik pada diri siswa, yang menyebabkan siswa menjadi terbebani dan mengalami stres.

Aspek-aspek Stres akademik

Menurut Sarafino & Smith (2011) stres akademik memiliki 2 aspek, yaitu: biologi dan psikososial. Pada aspek biologi, maka akan berkaitan dengan respons yang ditimbulkan oleh reaksi fisiologi akibat dari *stressor* yang diterima. Stressor ini biasanya berupa kejadian atau keadaan yang menegangkan atau mengancam, sehingga individu memberikan respons. Respons yang diberikan berupa jantung berdebar kencang, mengalami tegang otot, mengalami gangguan pernafasan, pusing, serta berkeringat dingin.

Pada aspek psikososial, stres yang timbul akibat dari pengaruh lingkungan, sehingga mampu memberikan reaksi pada psikososial dari individu. Seperti kognitif, gangguan yang berkaitan dengan kognitif dari individu. Gangguan tersebut dapat berupa kesulitan dalam memahami informasi, sulit berkonsentrasi, mudah bingung, mudah lupa, serta sulit dalam mengambil keputusan. Kemudian emosi, reaksi yang dapat ditimbulkan akibat emosional antara lain, mudah merasakan sedih dan depresi, ketakutan, emosi tidak stabil, serta sensitif. Serta perilaku sosial, artinya stres yang dialami oleh individu mampu merubah perilaku individu tersebut. Perubahan perilaku tersebut seperti, suka membolos, tidak jujur, malas dalam belajar, tidak mengerjakan tugas, menarik diri dalam pergaulan serta menjadi pendiam.

Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan yang dilakukan orang lain sehingga individu dapat merasakan kenyamanan, perhatian dan bantuan saat dibutuhkan. Menurut Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau bantuan yang tersedia untuk individu dari seseorang atau kelompok lain. Dukungan sosial merupakan suatu tindakan untuk memberikan sebuah dukungan atau bantuan kepada orang lain (Lestari & Siswanto, 2015). Sedangkan menurut Majrika (2018) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang dapat dilihat maupun tidak yang mampu memberikan hal positif bagi individu, sehingga individu tersebut dapat merasa dicintai, dikasihi oleh orang lain.

Hobfoll & Stokes (dalam Hobfoll et al., 1990) mendefinisikan dukungan sosial sebagai interaksi atau hubungan sosial yang mampu memberikan bantuan nyata kepada individu dengan perasaan keterikatan pada seseorang atau kelompok yang dianggap peduli atau penuh kasih. Menurut Cohen et al (2000) dukungan sosial merujuk pada sumber daya sosial yang dianggap tersedia atau sebenarnya disediakan oleh non profesional kepada mereka dalam konteks kelompok pendukung formal dan hubungan bantuan informal. Sedangkan menurut Sibua & Silaen (2020) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh seseorang yang memiliki hubungan yang dekat sehingga mampu memberikan motivasi atau dorongan kepada individu saat mengalami kesulitan dengan begitu bantuan tersebut akan memiliki efek positif bagi penerimanya.

Vlu Dictionary of Cancer Terms dari National Cancer Institute (dalam Ozbay et al., 2007) mendefinisikan dukungan sosial sebagai jaringan keluarga, teman, tetangga, dan anggota komunitas yang tersedia pada saat dibutuhkan untuk memberikan bantuan psikologis, fisik, dan keuangan. Dukungan sosial digambarkan sebagai dukungan yang dapat diakses oleh individu melalui ikatan sosial dengan individu lain, kelompok, dan komunitas yang lebih besar (Ozbay et al., 2007). Serta Taylor (dalam Hidayat & Nurhayati, 2019) yang

menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah perasaan cinta dari orang lain, perasaan diperhatikan, dihargai dan dihormati, perasaan menjadi bagian dari jaringan telekomunikasi, dan kewajiban timbal balik.

Hobfoll & Vaux (dalam Friedlander et al., 2007), dukungan sosial adalah persepsi seseorang tentang ketersediaan dukungan dari orang lain (teman dan keluarga) dan menangkap sifat kompleks dari dukungan sosial yang baik dalam sejarah hubungan dengan individu yang memberikan perilaku suportif dan konteks lingkungan. Bender et al (2019) menyebutkan bahwa dukungan sosial mengacu pada tersedianya sumber daya baik secara nyata ataupun psikologi agar dapat memenuhi kebutuhan dari individu berupa perhatian, kepemilikan, keamanan dan persetujuan.

Dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain nyatanya mampu membantu siswa dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Sehingga dengan adanya bantuan tersebut, siswa mampu memilih strategi dalam menghadapi kesulitan yang diterimanya (Bouteyre et al., 2007). Selain itu, menurut Cutrona et al (1994) dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua mampu membantu siswa dalam mencapai tujuan mereka. Zimet et al (1988) memaparkan bahwa dengan seseorang memberikan dukungan sosial, maka dapat membantu dalam memelihara kesehatan serta mampu membantu dalam pemulihan penyakit.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah bantuan yang dikeluarkan oleh seseorang yang memiliki kedekatan dengan individu yang membutuhkan sehingga mampu menimbulkan efek yang positif bagi penerimanya.

Aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk bermacam-macam. Menurut (Cohen & Hoberman, 1983; Sarafino & Smith, 2011; Schaefer et al., 1981) aspek dukungan sosial dibedakan menjadi 4 yaitu: Pertama, dukungan emosional atau harga diri. Dukungan ini mengacu pada penyampaian rasa empati, kepedulian, perhatian, hal positif dan dorongan terhadap orang lain, sehingga akan menciptakan rasa nyaman dan dicintai. Contoh dari dukungan ini adalah panggilan cepat dari kerabat atau orang lain saat mengalami suatu musibah. Kedua, dukungan Instrumental (Bantuan Nyata). Dukungan ataupun bantuan yang diberikan secara langsung kepada individu yang dapat diwujudkan dalam bantuan material ataupun jasa. Dukungan ini seperti meminjamkan uang atau membantu pekerjaan rumah, memberikan hadiah, ataupun menyediakan layanan.

Ketiga, dukungan informasi. Dukungan informasi merupakan dukungan dalam bentuk nasehat, arahan, saran ataupun umpan balik tentang bagaimana individu harus bertindak. Contoh dari dukungan ini adalah saat terdapat pasien yang saki, ia akan memperoleh informasi mengenai cara mengobati penyakit tersebut dari keluarganya ataupun dari dokter. Keempat, dukungan persahabatan. Dukungan ini berupa ketersediaan orang lain dalam menghabiskan waktu bersama dengan orang tersebut, sehingga nantinya akan memberikan perasaan keanggotaan dalam kelompok yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama.

Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diberikan kepada individu dapat bersumber dari manapun, Zimet et al (1988) menjelaskan sumber dukungan sosial didapatkan dari : keluarga, teman, dan *Significant Other*. Dukungan dari Keluarga, termasuk, ayah, ibu, saudara kandung

menjadi seseorang yang terdekat dengan individu sehingga dianggap mampu memberikan bantuan, dukungan ataupun membantu mengambil keputusan. Dukungan dari Teman, terutama teman sebaya mampu memberikan bantuan dalam kegiatan sehari-hari ataupun dalam bentuk lainnya, baik dalam lingkup pendidikan, pekerjaan, komunitas di mana individu itu berada. Dukungan dari *Significant Other* (Orang Terdekat), dukungan ini berasal dari seseorang yang dekat atau dianggap spesial oleh individu seperti suami, istri ataupun kekasih sehingga mampu memberikan bantuan dan membuat individu merasakan sebuah kenyamanan dan dihargai..

Hubungan Stres Akademik dan Dukungan Sosial

Tuntutan yang berkaitan dengan akademik bagi siswa merupakan salah satu penyebab stres yang dialami oleh kebanyakan siswa. Stres yang berkaitan dengan akademik dinamakan stres akademik. Siswa dengan stres akademik yang terus menerus akan mempengaruhi hasil dari belajar. Karena dengan siswa mengalami stres akademik, siswa akan mengalami beberapa gejala yang dapat mengganggu aktifitas siswa dalam kegiatan belajar. Selain itu, tuntutan atau beban yang berkaitan dengan akademik merupakan faktor utama penyebab siswa mengalami depresi, gangguan mental, serta keinginan untuk bunuh diri (Ang et al., 2007; Ang & Huan, 2006a, 2006b).

Stres akademik dialami oleh siswa apabila siswa tersebut tidak mampu menghadapi tekanan yang diberikan. Siswa yang memiliki pengetahuan yang tinggi, akan mengalami stres akademik yang rendah. Namun jika siswa kurang dalam pengetahuan akan memberi beban kepada dirinya sendiri sehingga akan mengalami stres akademik yang lebih berat (Akgun & Ciarrochi, 2003). Stres akademik tidak selalu bersumber dari sekolah ataupun guru, melainkan tuntutan dari orang tua serta harapan yang tinggi dalam dirinya. Tuntutan orang tua yang berkaitan dengan akademik menjadi salah satu penyebab stres yang dialami oleh siswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Hal tersebut dikarenakan orang tua membebani siswa dengan harapan yang tinggi, sehingga apabila siswa tersebut tidak mampu memenuhi harapan orang tua, maka akan mendapatkan respons negatif dari orang tua. Hal tersebut dapat menyebabkan siswa merasakan penyesalan, cemas dan menjadi tidak percaya diri.

Masa pandemi ini, metode pembelajaran telah berubah menjadi pembelajaran jarak jauh atau sekolah *online*. Metode pembelajaran tersebut mengharuskan siswa dan guru melakukan pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan internet dan laptop ataupun ponsel sebagai media pembelajaran. Adanya metode tersebut, membuat pembelajaran menjadi kurang efektif. Hal tersebut karena kegiatan belajar mengajar keseluruhan dilakukan secara *online* serta tanpa tatap muka secara langsung. Selain itu, materi yang diberikan saat sekolah *online* tidak diterangkan secara langsung oleh guru, sehingga siswa kesulitan dalam memahami materi pelajaran ataupun tugas. Kemudian, kurangnya fasilitas baik dari pihak sekolah maupun pihak siswa menyebabkan terganggunya proses pembelajaran.

Masa pandemi ini juga membuat tuntutan tugas dan belajar yang diterima semakin besar. Banyak siswa mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Siswa dengan beban tugas yang banyak tersebut banyak mengalami gejala stres baik secara fisik maupun psikis. Siswa mengalami stres akademik dikarenakan siswa kurang memiliki sumber daya dalam menyelesaikan tugasnya. Saat siswa mengalami stres akademik akan mempengaruhi hasil belajar dari siswa, sehingga dapat merugikan siswa (Akgun & Ciarrochi, 2003). Stres akademik yang dialami oleh siswa disebabkan oleh beberapa

faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain, self efficacy, hardness, motivasi dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal antara lain, dukungan sosial, *stressor* akademik dan keuangan.

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor penyebab stres akademik yang dialami oleh siswa. Selain itu, dukungan sosial juga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik, baik dari guru, keluarga, teman, ataupun orang lain (Bedewy & Gabriel, 2015; Bouteyre et al., 2007; Cutrona et al., 1994). Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik akan memiliki risiko rendah mengalami stres akademik (Bouteyre et al., 2007). Hal tersebut dikarenakan dengan adanya dukungan sosial, siswa akan merasa terbantu dan memiliki dukungan dalam menghadapi tuntutan yang tidak mampu diselesaikan oleh siswa. Dengan demikian, siswa mampu mengatasi kesulitan pada dirinya, serta mengatasi stres yang dialami akibat tuntutan akademik. Hal tersebut menandakan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi stres akademik. Sebaliknya, siswa yang kurang dalam dukungan sosial akan kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal tersebut dikarenakan siswa kurang mendapat dukungan dan bantuan dari orang disekitarnya dalam mengatasi kesulitan tersebut. Sehingga menyebabkan siswa tersebut memiliki beban yang banyak dan mengalami stres. Dengan demikian dukungan sosial juga berperan sebagai faktor penyebab stres.

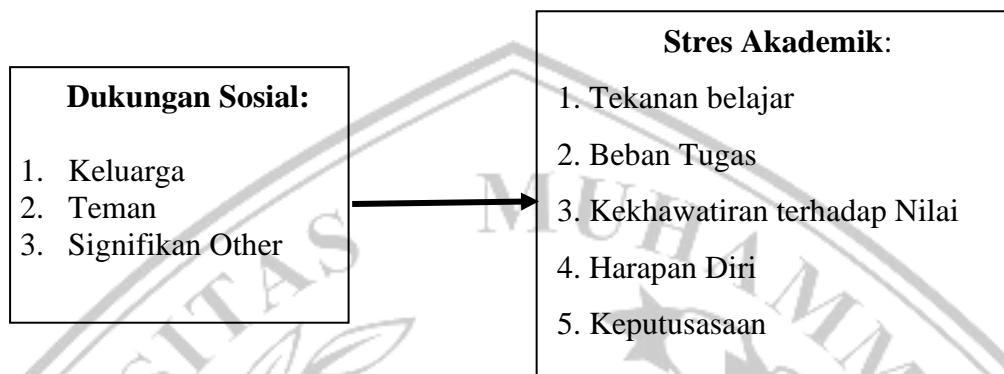
Masa pandemi ini, dukungan sosial sangat mempengaruhi kehidupan akademik siswa. Sekolah *online* yang diterapkan pada masa pandemi ini, mengurangi interaksi secara langsung antara guru ataupun teman sebaya dengan siswa. Interaksi yang dilakukanpun sebatas melalui media komunikasi seperti telepon, ponsel yang terhubung dengan internet. Nyatanya dukungan baik dari guru ataupun teman sebaya merupakan salah satu sumber dukungan sosial bagi siswa. Sehingga secara tidak langsung, siswa akan kurang dalam mendapat dukungan dari guru ataupun teman sebaya. Siswa di masa pandemi ini banyak melakukan kegiatan akademik di rumah, di mana akan lebih banyak interaksi dengan keluarga. Dukungan yang diberikan oleh keluarga juga merupakan sumber dukungan sosial bagi siswa. Sehingga pada masa pandemi ini, dukungan sosial dari keluarga berperan penting untuk keberlangsungan kegiatan belajar siswa.

Dukungan sosial yang diberikanpun dapat berbentuk apapun dan oleh siapapun, sehingga siswa dapat merasakan bantuan tersebut. Pemberian tuntutan kepada siswa tanpa memberikan dukungan yang positif, menyebabkan beban bagi siswa. Ketika siswa memperoleh beban yang terlalu banyak dari sekitarnya, sedangkan tidak adanya dukungan atau bantuan dari orang lain akan membuat siswa tersebut mengalami kelelahan, kecemasan yang berakibat pada gejala stres atau depresi bagi siswa. Sedangkan dengan memberikan banyak dukungan sosial untuk siswa mampu memberikan rasa nyaman dan hangat bagi siswa, karena siswa dapat merasakan kehadiran orang lain yang membantu mengatasi beban yang tengah dialami. Dan pada akhirnya dukungan sosial akan mampu mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa.

Dorongan dan bantuan yang dikeluarkan orang lain untuk individu disebut dengan dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan selama masa pandemi sangatlah penting bagi siswa, karena selain sebagai strategi untuk mengurangi stres akademik juga mampu membuat siswa lebih percaya diri, serta memiliki tujuan hidup. Hal tersebut karena ada seseorang yang didekatnya, yang dapat diandalkan ketika siswa merasa kesulitan. Siswa yang memperoleh banyak dukungan sosial, akan mampu mengatasi stres

akademik yang dialami. Sedangkan siswa yang kurang mendapat dukungan sosial, akan lebih sulit mengatasi stres akademik. Hal tersebut karena siswa dalam menghadapi kesulitan dalam akademiknya, mereka tidak mendapatkan bantuan dari orang lain sehingga mereka mengalami tekanan, kelelahan dan kecemasan serta harus mencari sendiri solusi dalam mengatasi kesulitan akademik.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Hipotesis

Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik yang dialami oleh siswa SMA sederajat pada Masa Pandemi Covid-19. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan pada siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif sendiri adalah penelitian yang digunakan untuk menguji sebuah teori dengan cara memperinci hipotesis lebih spesifik serta menemukan data pendukung untuk membuktikan atau membantah dari hipotesis tersebut (Cresswell, 2016). Pada pendekatan ini, lebih menekankan pada analisis berbasis data numerikal (angka) yang akan diolah menggunakan metode statistika (Hardani et al., 2020). Sedangkan menurut Narbuko & Achmad (Usman & Akbar, 2003) penelitian korelasional merupakan metode yang bertujuan untuk menggali sejauh mana hubungan antara variabel dalam penelitian

Subjek Penelitian

Menurut Margono populasi merupakan keseluruhan objek dalam penelitian yang terdiri dari manusia, benda, hewan, tumbuhan, fenomena ataupun peristiwa yang digunakan sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu pada sebuah penelitian (Hardani et al., 2020). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA sederajat yang ada di Kab.Pasuruan .

Sampel adalah sebagian dari anggota dalam populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu (Usman & Akbar, 2003). Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik yang digunakan dengan menentukan kriteria khusus

dalam pemilihan sampel sehingga sesuai dengan tujuan dari penelitian (Hardani et al., 2020). Kriteria sampel pada penelitian ini adalah: 1). Berjenis kelamin laki-laki ataupun perempuan, 2). Berada pada tingkat pendidikan SMA sederajat, 3). Saat ini sedang melaksanakan sekolah *daring*, 4). Berusia 16-20 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	16	80	26%
	17	129	41%
	18	68	22%
	19	26	8%
	20	9	3%
	Jumlah	312	100%
Jenis Kelamin	Perempuan	220	71%
	Laki-laki	92	29%
	Jumlah	312	100%
Kelas	10	62	20%
	11	134	43%
	12	116	37%
	Jumlah	312	100%
Tingkat Pendidikan	SMA	120	38,5%
	SMK	157	50,3%
	MA / Ponpes	35	11,2%
	Jumlah	312	100%

Berdasarkan Tabel.1, jumlah subjek penelitian berjumlah 312 siswa yang dibedakan menjadi 4 karakteristik yaitu berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas, dan tingkat pendidikan. Pada karakteristik usia jumlah responden tertinggi pada usia 17 yaitu 129 siswa (41%). Berdasarkan jenis kelamin, jumlah tertinggi pada perempuan yaitu 220 siswa (71%). Pada karakteristik kelas, didapatkan jumlah responden terbanyak pada kelas 11 yaitu 134 siswa (43%). Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbanyak pada tingkat SMK dengan jumlah 157 siswa (50,3%).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 yaitu, variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, sedangkan variabel terikat (Y) adalah stres akademik.

Dukungan Sosial adalah ketersediaan dukungan dan bantuan dari orang lain baik dari keluarga, teman sebaya, orang spesial, guru, profesional ataupun orang lain sehingga individu mampu mengatasi kesulitannya serta mendapatkan efek positif dari bantuan tersebut. Dukungan sosial bisa diberikan dalam bentuk apapun, baik dalam bentuk yang nyata, seperti benda, uang, atau jasa. Bisa juga dalam bentuk informasi, seperti nasehat, umpan balik, ataupun saran yang mampu membantu permasalahan individu. Selain itu, bantuan juga dapat berupa dukungan, kasih sayang, dan rasa cinta agar individu merasakan kehadiran orang lain yang mampu membatunya dalam keadaan sulit.

Stres akademik adalah ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tekanan atau beban yang diberikan oleh akademik, sehingga siswa merasakan respons negatif. Stres akademik dapat bersumber dari manapun, baik dari dalam diri sendiri ataupun dari luar

diri individu. Stres akademik kebanyakan disebabkan oleh banyaknya tuntutan tugas dan ujian, nilai, harapan diri dan orang tua, motivasi yang rendah, keuangan serta kurangnya dukungan sosial dari sekitar individu.

Pada penelitian ini, metode pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner yang menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang berisi beberapa pernyataan yang terstruktur agar dapat menjelaskan respons dari subjek terhadap pernyataan tersebut (Priyono, 2016). Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk dukungan sosial dan *Education Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk stres akademik.

Instrumen dukungan sosial adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al (1988) dan telah di adaptasi oleh Nurrahman (2018), kemudian instrumen dimodifikasi disesuaikan dengan keadaan saat ini karena terdapat beberapa kata pada item instrumen yang susah untuk dipahami sehingga dilakukan beberapa perubahan pada kalimat di item instrumen penelitian. Instrumen tersebut didasarkan pada sumber dukungan sosial yaitu keluarga, teman dan *significant other*. Keluarga mengacu pada sumber dukungan yang dikeluarkan oleh keluarganya baik ayah, ibu, kakak, ataupun adik. Teman, mengacu pada dukungan yang diberikan baik teman sebaya atau teman yang berada pada rentang usia yang sama. Kemudian *significant other* mengacu pada ketersedianya dukungan dari orang spesial yang ada disekitarnya, seperti kekasih. Instrumen MSPSS dari Zimet memiliki *Cronbach Alpha* 0,85. Instrumen tersebut memiliki 12 item dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Instrumen stres akademik yang digunakan adalah *Education Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun et al (2011) dan telah di adaptasi oleh Muhtadini (2018), yang kemudian dilakukan modifikasi instrumen untuk menyesuaikan dengan keadaan saat ini karena terdapat beberapa kata pada item instrumen yang susah untuk dipahami sehingga dilakukan beberapa perubahan pada kalimat di item instrumen penelitian. Instrumen tersebut mengacu pada faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik, yaitu Tekanan belajar, beban kerja atau tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri serta keputusan. Pada instrumen yang dikembangkan oleh Sun et al (2011) memiliki nilai *Cronbach Alpha* 0,78. Instrumen tersebut memiliki 16 item dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

TABEL 2. INDEKS VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen Penelitian	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
MSPSS (Dukungan Sosial)	12	0,207 – 0,579	0,770
ESSA (Stres Akademik)	16	0,400 – 0, 703	0,891

Uji Validitas dilakukan berdasarkan skor *Corrected Item-Total Correlation*. Jika R hitung positif dan R hitung > rtabel maka item dinyatakan valid, sedangkan jika R hitung negative dan R hitung < rtabel maka item dinyatakan tidak valid. Berdasarkan uji validitas pada instrumen dukungan sosial dan stres akademik adalah R Hitung > 0.11, maka semua item instrumen dukungan sosial dan stres akademik dinyatakan valid.

Uji reliabilitas dilakukan berdasarkan skor *Cronbach's Alpha*. Jika R alpha positif dan R alpha > R tabel maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel, sedangkan jika r alpha negatif dan r alpha < rtabel maka instrumen penelitian dinyatakan tidak reliabel. Berdasarkan uji reliabilitas pada instrumen dukungan sosial dan stres akademik adalah, R alpha > 0.11, artinya instrumen dukungan sosial dan stres akademik dinyatakan reliabel.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga prosedur utama, yaitu persiapan, pelaksanaan dan analisis data. Persiapan pada penelitian ini dimulai dengan menemukan topik penelitian berdasarkan fenomena-fenomena yang ada, menentukan variabel penelitian dan dilanjutkan dengan menjelaskan gambaran dari variabel berdasarkan landasan teori. Setelah itu menyusun instrumen penelitian melalui *google form* yang nantinya akan disebarluaskan kepada subjek penelitian.

Proses pelaksanaan pada penelitian adalah melakukan pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner yang telah disusun kepada subjek secara *online* melalui *google form*. Pengambilan data dilakukan selama ± 1 bulan dimulai pada tanggal 13 Maret – 19 April 2021 dan mendapatkan responden sebanyak 312 siswa.

Setelah data terkumpul, dilanjutkan dengan prosedur analisis data. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *pearson product moment* melalui aplikasi SPSS Ver. 17.0. Uji korelasi *pearson product moment* merupakan salah satu teknik untuk mengukur kekuatan hubungan linear antar variabel yang sedang diteliti. Dengan menggunakan teknik *pearson product moment*, peneliti ingin melihat apakah terdapat hubungan yang positif atau negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMA sederajat di masa pandemi Covid-19.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan selama kurang lebih 1 bulan dimulai tanggal 13 Maret – 19 April 2021 dengan mendapatkan responden sebanyak 312 siswa, hasil yang didapat akan dijelaskan dibawah ini:

Kategorisasi Variabel

Pada kategori dukungan sosial dan stres akademik dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Untuk mengkategorisasikan variabel dukungan sosial, maka digunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. Rentang Nilai Kategorisasi

Kategori	Dukungan Sosial	Stres Akademik
Rendah	12-23	16-31
Sedang	24-35	32-47
Tinggi	36-48	48-64

Tabel 4. Dukungan Sosial dan Stres Akademik

Variabel	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Dukungan Sosial	20	6,4%	179	57,4%	113	35,2%
Stres Akademik	17	5%	177	57%	118	38%

Berdasarkan Tabel.3, maka kategori pada variabel dukungan sosial adalah kategori rendah dengan jumlah 20 siswa (6,4%), kategori sedang dengan jumlah 179 siswa (57,4%) dan kategori tinggi dengan jumlah 113 siswa (36,2%). Sedangkan pada variabel stres akademik diperoleh kategori rendah dengan 17 siswa (5%), kategori sedang dengan jumlah 177 (57%) dan kategori tinggi dengan jumlah 118 siswa (38%).

Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

Dukungan Sosial X Stres Akademik	Sig. <i>Kolmogoriv-Smirnov</i>	Keterangan
	0,910	Normal

Pada uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogoriv-Smirnov*, data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai Signifikan (*Sig.*) > dari 0.05, sedangkan jika nilai Signifikan (*Sig.*) < dari 0.05 maka tidak berdistribusi normal. Berdasarkan Tabel.4, memperoleh nilai *Sig.* 0,910 (*Sig.* > 0.05), maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Tabel 6. Uji Linier

Dukungan Sosial X Stres Akademik	Sig. <i>Linierity</i>	Keterangan
	0.004	Linier

Uji Linier dilakukan berdasarkan nilai *Sig. Linierity*, jika nilai *Sig Linierity* < 0.05, maka dapat dijelaskan dengan model linier (Linier), sedangkan jika nilai *Sig Linierity* > 0.05, maka tidak dapat dijelaskan dengan model linier (Tidak Linier). Berdasarkan Tabel. 5 maka nilai *Sig. Linierity* dukungan sosial dan stres akademik 0.004 (*Sig.* < 0.05), maka dapat dikatakan data memiliki hubungan yang linier.

Uji Hipotesis

Tabel 7. Uji Korelasi per Dimensi Dukungan sosial dengan stres akademik

Dimensi Dukungan Sosial	Beta	Nilai Sig.	Nilai P	Besar Kontribusi
Keluarga	-0,081	0,026	-0,126	1%
Teman Sebaya	0,067	0,761	-0,017	-
<i>Signifikan Other</i>	-0,183	0,001	-0,182	3%

Pada Tabel.6 menunjukkan uji korelasi masing-masing dimensi dukungan sosial terhadap stres akademik, hasil yang didapatkan bahwa dimensi keluarga dan signifikan other memiliki hubungan terhadap stres akademik. Hal tersebut diketahui dari nilai *Sig.* < 0,05. Sedangkan pada dimensi teman sebaya tidak memiliki hubungan stres akademik, hal tersebut karena nilai *Sig.* > 0.05. Selain itu, berdasarkan Tabel.6 juga diketahui bahwa dimensi *Signifikan Other* merupakan dimensi yang memberikan kontribusi dominan terhadap stres akademik, yaitu dengan 3%.

Tabel 8. Uji Hipotesis

Dukungan Sosial X Stres Akademik	Nilai Sig.	Nilai P
	0,002	-0,159

Uji Hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* melalui aplikasi SPSS Ver. 17.0. Pada uji korelasi ini, jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima artinya tidak memiliki hubungan yang Signifikan, sedangkan jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang Signifikan. Berdasarkan Tabel.6 nilai signifikan dari dukungan sosial dan stres akademi adalah 0.002 (*Sig.* < 0.05) maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan. Dengan $r = -0.159$ yang menandakan hubungan antar variabel bersifat negatif, artinya jika dukungan sosial yang diberikan tinggi maka stres akademik yang dialami siswa akan rendah. Begitu juga sebaliknya, apabila dukungan sosial yang diberikan rendah maka stres akademik yang dialami siswa akan meningkat.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMA sederajat di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan stres akademik yang signifikan. Artinya, siswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi maka stres akademik yang dialami siswa rendah. Begitu pula siswa yang kurang memperoleh dukungan sosial, maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan uji korelasi *pearson product moment* yang telah dilakukan peneliti, dengan mengacu pada uji korelasi tersebut maka hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Poots & Cassidy (2020). Penelitian tersebut dilakukan di Irlandia Utara pada 258 mahasiswa, hasil penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang negatif secara signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa kesibukan akademik merupakan salah satu sumber utama stres yang dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental. Sehingga penelitian tersebut menyoroti pentingnya dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa sebagai salah satu cara untuk mengurangi efek stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian dukungan sosial pada siswa merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian adalah penelitian yang dilakukan pada 100 siswa SMAN 1 Pamekasan juga menunjukkan hubungan yang negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik (Salam et al., 2019). Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting untuk mengatasi stres akademik yang dialami oleh remaja, hal tersebut karena pada masa remaja memasuki usia di mana tuntutan tugas akademik begitu tinggi. Hal tersebut tidak jarang menimbulkan suatu krisis akademis, gelombang stres yang datang secara bertubi-tubi menghantam remaja. Oleh karena itu wajar bagi remaja memerlukan bantuan atau dukungan dari sekitarnya untuk mengatasi krisis akademik yang dialami oleh siswa.

Hal tersebut diperkuat lagi dengan penelitian yang dilakukan oleh Li et al (2020) pada 431 mahasiswa dan siswa SMP-SMA yang ada di Cina. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui hubungan utama dari pemicu stres dan dukungan sosial dengan gejala psikologis seperti depresi, kecemasan dan depresi selama pandemi Covid-19. Hasil menunjukkan bahwasanya dukungan sosial berkorelasi negatif dengan gejala psikologis, dan pemicu stres berhubungan positif dengan gejala psikologis. Pada masa pandemi Covid-19 berdampak pada gangguan psikologis seperti depresi, ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan yang dialami beberapa kalangan terutama mahasiswa. Dengan adanya dukungan sosial, akan berfungsi sebagai penyanggah atau pelindung terhadap dampak stres dan masalah psikologi selama pandemi Covid-19. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial dapat memberikan sumber daya yang cukup untuk menghadapi stres dan keadaan yang tidak terkendali selama pandemi Covid-19.

Kemudian penelitian yang dilakukan Marhamah & Hamzah (2016) pada 364 mahasiswa baru Universitas Syiah Kuala juga menyatakan bahwasanya semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa, maka tingkan stres akademik yang dialami mahasiswa semakin rendah. Hal tersebut dikarenakan siswa yang menerima dukungan sosial baik dari keluarga, teman, ataupun seseorang yang dianggap penting akan mampu membantu mengatasi stres yang dialami oleh siswa. Stres yang dialami oleh siswa kebanyakan disebabkan oleh tekanan akademik yang diberikan secara terus-menerus (Yang et al., 2021), sehingga nantinya akan menyebabkan efek negatif pada kesehatan mental siswa.

Pada masa pandemi Covid-19, semua kalangan mengalami imbasnya baik secara ekonomi, sosial, ataupun psikologis. Masa pandemi ini beberapa kalangan mengalami emosional yang negatif seperti ketakutan ataupun kekhawatiran yang berdampak pada psikologis masyarakat (Levkovich & Shinan-Altman, 2020). Selain itu, penyesuaian diri terhadap keadaan pandemi juga mampu membuat beberapa kalangan mengalami stres. Hal tersebut juga terjadi dikalangan pendidikan. Di mana peserta didik juga harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan metode pembelajaran yang semula dilakukan dengan tatap muka secara langsung berubah menjadi metode pembelajaran jarak jauh.

Perubahan metode belajar bagi peserta didik tidak hanya terjadi di Indonesia, namun perubahan metode pembelajaran juga terjadi hampir diseluruh dunia. Perubahan ini mengharuskan peserta didik menyesuaikan perubahan metode pembelajaran. Hal tersebut berakibat pada kesehatan mental siswa, di mana pada metode pembelajaran jarak jauh, peserta didik akan terpisah dengan teman sebaya dan guru yang ada di sekolah sehingga siswa merasakan kesepian (Cauberghe et al., 2021; Szkody et al., 2020). Siswa yang terpisah dengan teman sebaya dapat membuat siswa tersebut mengalami stres (Yang et al., 2021), hal tersebut disebabkan kurangnya interaksi secara langsung baik dengan teman sebaya ataupun dengan guru di sekolah.

Adanya pembelajaran jarak jauh ini, siswa juga mendapatkan tekanan dari sekolah berupa tugas-tugas serta ujian yang diberikan oleh sekolah. Pemberian tugas secara terus menerus mampu membuat siswa merasakan tekanan yang berlebihan sehingga siswa mengalami stres akibat akademik. Selain itu, siswa juga mengalami kelelahan yang membuat siswa merasa frustrasi dan stres (Eva et al., 2021). Jika siswa terus menerus mengalami keadaan stres ataupun frustrasi, hal tersebut akan berdampak pada psikologis siswa (Li et al., 2020; Yang et al., 2021).

Ada beberapa cara dapat dilakukan untuk mengurangi gejala stres akademik yang dialami oleh siswa, salah satunya adalah pemberian dukungan sosial. Dengan memberikan dukungan sosial kepada siswa, maka siswa akan mampu mengatasi stres yang dialaminya. Dukungan sosial sangat penting bagi siswa atau seseorang yang mengalami stres dan efek negatif dari kesehatan mental. Selain itu, dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor penyebab depresi dan kesehatan psikologis (Szkody et al., 2020).

Dukungan sosial dianggap penting karena mampu menjadi penyangga atau pelindung dari efek negatif dari stres dan kesehatan mental (Li et al., 2021; Li et al., 2020). Banyaknya dukungan sosial mampu membuat seseorang merasakan kehadiran orang lain ketika mereka merasakan kesulitan. Begitu pula siswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian metode pembelajaran serta banyaknya tekanan yang diberikan selama pembelajaran jarak jauh. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial dari sekitarnya, akan mampu mengatasi kesulitan tersebut dengan adanya bantuan ataupun dukungan dari sekitarnya. Sehingga siswa tersebut kemungkinan mengalami stres akademik yang rendah.

Pada masa pandemi ini siswa menjalani aktivitas pembelajaran di rumah, sehingga mengurangi interaksi secara langsung dengan teman sebaya ataupun dengan guru. Nyatanya dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu sumber kekuatan bagi siswa dalam mengatasi stres akademik yang dialami (Firnanda & Ibrahim, 2020). Namun dengan adanya teknologi dan media sosial, siswa tetap mampu melakukan interaksi dengan teman sebayanya serta guru (Cauberghe et al., 2021). Penggunaan metode pembelajaran jarak jauh, secara otomatis memanfaatkan teknologi dan media sosial sebagai media pembelajaran. Sehingga walaupun siswa kurang melakukan interaksi secara langsung dengan teman sebaya dan gurunya, siswa tetap dapat melakukan interaksi melalui media sosial.

Selain itu adanya dukungan yang diberikan orang tua ataupun keluarga juga mampu mendukung siswa dalam mengatasi stres akademik pada masa pandemi ini (Eva et al., 2021). Karena siswa akan kurang mendapat dukungan sosial dari teman sebaya, maka dengan adanya dukungan sosial dari keluarga mampu membantu siswa dalam mengatasi stres akademik. Selain itu, keluarga merupakan orang terdekat dari siswa selama pandemi Covid-19, hal tersebut karena aktivitas siswa banyak dilakukan di rumah. Sehingga secara tidak langsung peran keluarga dan dukungan sosial keluarga bagi siswa merupakan sumber kekuatan dalam mengatasi stres akademik.

Beberapa penelitian tersebut mendukung bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam melindungi efek negatif dari stres akademik. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Szkody et al (2020), bahwa dukungan sosial tidak memiliki peran pelindung terhadap efek negatif dari stres pada masa pandemi Covid-19 ini. Hal tersebut dikarenakan pada masa pandemi ini diberlakukannya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) serta menerapkan isolasi mandiri dalam upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19. Nyatanya dengan penerapan sistem tersebut membuat individu kurang melakukan interaksi dengan sosialnya, sehingga individu yang semula memperoleh banyak dukungan sosial dari berbagai sumber menjadi berkurang dalam memperoleh dukungan sosial. Dengan demikian tidak menutup kemungkinan individu akan semakin mengalami stres akibat kurangnya interaksi sosial dan kesepian.

Namun terlepas dari bagaimana dukungan sosial mampu berperan sebagai pelindung ataupun tidak dalam mengatasi efek negatif stres, hal tersebut tergantung bagaimana

individu mengelola dan memanfaatkan dukungan sosial dari sekitarnya. Karena dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber, baik dari keluarga, teman sebaya dan seseorang yang dianggap penting. Sehingga penting bagi siswa memanfaatkan dukungan dari sekitarnya sebagai upaya dalam mengatasi stres akademik yang dialaminya selama pandemi Covid-19.

Penelitian ini berfokus pada dukungan sosial sebagai upaya mengatasi stres akademik yang dialami oleh siswa pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini memiliki kekurangan antara lain hanya berfokus pada dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik, namun nyatanya banyak faktor lain yang dapat mengatasi stres akademik. Selain itu, penelitian ini hanya mengambil satu wilayah kecil sebagai sampel pengambilan data sehingga hasil dari penelitian hanya mewakili wilayah tersebut dan memungkinkan akan ada hasil yang berbeda apabila dilakukan di wilayah lain.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hipotesis yang diajukan diterima, yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik yang dialami oleh siswa SMA sederajat pada masa pandemi ini ($r = -0,159$ dan $P = 0,002$, $Sig. < 0,005$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi akan mengalami stres akademik yang ringan, sebaliknya siswa yang kurang dalam memperoleh dukungan sosial kemungkinan akan mengalami stres akademik yang tinggi. Selain itu, penelitian ini juga menghasilkan bahwa sebagian besar siswa SMA Sederajat di Kab. Pasuruan mendapatkan dukungan sosial pada tingkatan sedang dan mengalami stres akademik pada tingkatan sedang.

Implikasi penelitian ini adalah penting bagi pendidik untuk lebih mengkaji proses pembelajaran di masa pandemi Covid-19 ini agar siswa tidak merasakan tekanan yang berlebihan akibat akademik. Karena tekanan akademik yang diberikan akan membuat siswa merasakan efek stres dari akademik yang mampu menciptakan demotivasi dalam belajar. Selain itu, pentingnya pemberian dukungan sosial baik dari keluarga, teman dan orang terdekat siswa agar siswa mampu menghadapi kesulitan dan tekanan akademik di masa pandemi Covid-19. Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai stres akademik di masa pandemi Covid-19, diharapkan memperluas variabel penelitian untuk mendapatkan temuan yang lebih bervariasi lagi. Misalnya dengan menggunakan variabel *self efficacy*, motivasi, prokrastinasi ataupun status ekonomi untuk mengetahui bagaimana variabel tersebut berhubungan dengan stres akademik yang dialami oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287–294. <https://doi.org/10.1080/0144341032000060129>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Andharini, A. J., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa akselerasi. *Character*, 03(2), 1–5.
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006a). Academic expectations stress inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522–539. <https://doi.org/10.1177/0013164405282461>
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006b). Relationship between academic stress and suicidal ideation: testing for depression as a mediator using multiple regression. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(2), 133–143. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0023-8>
- Ang, R. P., Huan, V. S., & Braman, O. R. (2007). Factorial structure and invariance of the academic expectations stress inventory across hispanic and Chinese adolescent samples. *Child Psychiatry and Human Development*, 38(1), 73–87. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0044-3>
- Atziza, R. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stres dalam pendidikan kedokteran factors influence stress incidence in medical school. *J Agromed Unila*, 2(3), 317–320. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Barseli, M., & Ihdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 205510291559671. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W., & Ye, M. (2019). Social support benefits psychological adjustment of international students: evidence from a meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7), 827–847. <https://doi.org/10.1177/0022022119861151>
- Bouteyre, E., Maurel, M., & Bernaud, J.-L. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: the role of coping and social support. *Stress and Health*, 23(2), 93–99. <https://doi.org/10.1002/smi.1125>
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi belajar siswa SMA pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123–140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during Covid-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000). Social relationships and health. In *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (S. Cohen, pp. 3–25). Oxford University Press.

- <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0001>
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.
- Cresswell, J. W. (2016). *Research design: pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (Bahasa Ind). Pustaka Belajar.
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., & Russell, D. W. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 369–378. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.2.369>
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 4(4), 26–31.
- Eva, N., Parameitha, D. D., Farah, F. A. M., & Nurfitriana, F. (2021). Academic resilience and subjective well-being amongst college students using online learning during the Covid-19 pandemic. *KnE Social Sciences*, 2020, 202–214. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8206>
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Fernández González, L., González Hernández, A., & Trianes Torres, M. V. (2017). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 13(35), 111–130. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer social support relations with student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–6. <https://doi.org/10.24036/00280kons2020>
- Folkman, S. (2013). Encyclopedia of Behavioral Medicine. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (Gellman M.). Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Friskawati, G. F. (2021). Students's Academic Level Stress During Online Learning in Physical Education. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 79–87. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1164>
- Gerintya, S. (2019, May). Indeks pendidikan indonesia rendah, daya saing pun lemah. *Tirto.Id*. <https://tirto.id/indeks-pendidikan-indonesia-rendah-daya-saing-pun-lemah-dnvR>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif* (Issue March). Pustaka Ilmu.
- Harnani, S. (2020, July). Efektivitas pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Kemenag.Go.Id*. <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students.

- The American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–999.
<https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa tingkat persiapan bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43–49.
- Hidayat, N., & Nurhayati, S. R. (2019). The effect of social support and hope on resilience in adolescents. *Humaniora*, 10(3), 219. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.5852>
- Hidayat, R. (2020). Stres, burnout, jenuh: problem siswa belajar daring selama Covid-19. *Tirto.Id*. <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>
- Hobfoll, S. E., Freedy, J., Lane, C., & Geller, P. (1990). Conservation of social resource: social support resource theory. *Journal of Social and Personal Relationship (SAGE)*, 7, 465–478.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of academic stress- a study on pre-university students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1), 171–175.
- Lestari, I., & Siswanto, B. T. (2015). Pengaruh pengalaman prakerin, hasil belajar produktif dan dukungan sosial terhadap kesiapan kerja siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 5(2), 183–194. <https://doi.org/10.21831/jpv.v5i2.6384>
- Levkovich, I., & Shinan-Altman, S. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on stress and emotional reactions in Israel: a mixed-methods study. *International Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihaa081>
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the Covid-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(16), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120–126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>
- Li, X., Wu, H., Meng, F., Li, L., Wang, Y., & Zhou, M. (2020). Relations of Covid-19-related stressors and social support with Chinese college students' psychological response during the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11(551315), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.551315>
- Mahmudah, S. R. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap psikologis siswa terdampak social distancing akibat Covid 19. *Jurnal Al – Mau'izhoh*, 2(2), 1–14.
- Majrika, R. Y. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja sma di sma yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia.
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2016). The relationship between social support and academic stress among first year students at Syiah Kuala university. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 149–172. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Muhtadini, R. L. (2018). *Expressive writing untuk menurunkan stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama (smp) full day school*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nurrahman, A. L. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dan motivasi belajar pada siswa SMA "x" di kecamatan Playen*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang

- mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i1.217>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont (Pa.: Township))*, 4(5), 35–40. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20806028> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC2921311>
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99(June 2019), 101506. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
- Priyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Zifatama Publising.
- Rahmayani, D., Umari, T., & Yakub, E. (2021). Stres akademik siswa SMA N 1 Pasir Penyul selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 1–13. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/29521/28433>
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokstinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 4337–4372.
- Salam, A., Suharnan, & Matulesy, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325–342.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi. *Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner*, 128–135.
- Sandra, R., & Ifdil. (2015). Konsep stres kerja guru bimbingan dan konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80–85.
- Santoso, M. D. Y. (2020). Review article: dukungan sosial dalam situasi pandemi Covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 5(1), 11–26. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13 jilid 1). Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interaction* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381–406. <https://doi.org/10.1007/BF00846149>
- Sibua, R. U. R., & Silaen, S. M. J. (2020). Dukungan sosial dan kecerdasan emosional (emotional quotient) dengan stres di tengah pandemi Covid-19 pada masyarakat cempaka putih barat, Jakarta Pusat. *IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 187–193.
- Sovyarini, C. D. (2015). *Panduan belajar siswa: bidang keahlian kesehatan* (M. Ester (ed.)). EGC.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2020). Stress-buffering role of social support during Covid-19. *Family Process*, x(x), 1–14. <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- Usman, H., & Akbar, R. P. S. (2003). *Pengantar statistika*. PT Bumi Aksara.

- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PloS One*, 16(2), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi pg paud. *Jurnal Kreatif Tadulako*, 17(2), 78–87.



LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. *BLUE PRINT* INSTRUMEN PENELITIAN DUKUNGAN SOSIAL

No.	Sumber Dukungan	Favorable Nomer	Jumlah
1.	Keluarga	3, 4, 8, 11	4
2.	Teman Sebaya	6, 7, 9, 12	4
3.	Signifikan Other	1, 2, 5, 10	4
Total Item			12

LAMPIRAN 2. INSTRUMEN PENELITIAN DUKUNGAN SOSIAL

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Selalu ada orang yang spesial di dekat saya, saat saya membutuhkannya				
2.	Ada orang yang spesial yang dapat berbagi suka dan duka dengan saya				
3.	Keluarga saya selalu mencoba membantu ketika saya sedang menghadapi kesulitan dalam belajar				
4.	Saya selalu mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya				
5.	Saya mempunyai seseorang yang spesial yang selalu membuat nyaman				
6.	Teman saya selalu membantu ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas				
7.	Saya bisa mengandalkan teman saya, ketika keadaan tidak sesuai dengan rencana				
8.	Saya dapat menceritakan permasalahan yang sedang saya hadapi kepada keluarga				
9.	Saya mempunyai teman untuk berbagi suka dan duka				
10.	Ada seseorang dalam hidup saya, yang peduli tentang perasaan saya				
11.	Keluarga saya membantu saya membuat keputusan				
12.	Saya dapat menceritakan masalah pribadi saya kepada teman				

LAMPIRAN 3. BLUE PRINT INSTRUMEN PENELITIAN STRES AKADEMIK

No.	Faktor	<i>Favorable</i> Nomer	Jumlah
1.	Tekanan belajar	1, 3, 4, 5, 16	5
2.	Beban kerja atau tugas	2,6,10,	3
3.	Kekawatiran terhadap nilai	7,8,9	3
4.	Harapan diri	13,14,15	3
5.	Keputusan	11,12	2
Total Item			16

LAMPIRAN 4. INSTRUMEN PENELITIAN STRES AKADEMIK

NO	PERNYATAAN	SS	S	ST	STS
1	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai tugas saya				
2	Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di sekolah				
3	Cita-cita saya di masa depan membuat saya merasa tertekan				
4	Perhatian berlebihan orang tua saya terhadap nilai seringkali membuat saya merasa tertekan				
5	Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam pembelajaran sehari-hari				
6	Saya merasa bahwa matapelajara di sekolah harus dikurangi				
7	Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya				
8	Saya akan mengecewakan orang tua jika mendapat nilai buruk				
9	Saya merasa telah mengecewakan guru ketika nilai saya tidak sesuai harapannya				
10	saya merasa kelas saya penuh dengan kompetisi sehingga membuat saya tertekan				
11	Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya				
12	Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung				
13	Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat				
14	Saat saya gagal mencapai tujuan, saya				

	merasa tidak cukup baik				
15	Saya kesulitan tidur karena khawatir tidak dapat mencapai mimpi-mimpi saya				
16	Saingan saya di kelas teralu tinggi sehingga saya tetekan				



LAMPIRAN 5. INSTRUMEN PENELITIAN DUKUNGAN SOSIAL SEBELUM DAN SESUDAH PERUBAHAN

No Item	Sebelum	Sesudah
2.	Ada orang yang spesial yang dapat berbagi suka dan penderitaan dengan saya.	Ada orang yang spesial yang dapat berbagi suka dan duka dengan saya
3.	Keluarga saya selalu mencoba membantu	Keluarga saya selalu mencoba membantu ketika saya sedang menghadapi kesulitan dalam belajar
6.	Teman saya selalu ingin membantu	Teman saya selalu membantu ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas
7.	Saya bisa mempercayai teman-teman saya, ketika segalanya menjadi kacau	Saya bisa mengandalkan teman saya, ketika keadaan tidak sesuai dengan rencana
8.	Saya dapat menceritakan tentang permasalahan yang saya hadapi kepada keluarga saya	Saya dapat menceritakan permasalahan yang sedang saya hadapi kepada keluarga
12.	Saya dapat membicarakan tentang masalah saya kepada teman saya	Saya dapat menceritakan masalah pribadi saya kepada teman

LAMPIRAN 6. INSTRUMEN PENELITIAN STRES AKADEMIK SEBELUM DAN SESUDAH PERUBAHAN

No Item	Sebelum	Sesudah
1.	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai tugas saya
3.	Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberi tekanan pendidikan yang berat	Cita-cita saya di masa depan membuat saya merasa tertekan
4.	Orangtua saya sangat peduli dengan nilai akademik saya, sehingga hal tersebut memberikan tekanan yang cukup berat bagi saya.	Perhatian berlebihan orang tua saya terhadap nilai seringkali membuat saya merasa tertekan
6.	Saya merasa PR/ Tugas sekolah diberikan terlalu banyak	Saya merasa bahwa matapelajara di sekolah harus dikurangi
10.	Saya merasa sekolah memberikan ujian terlalu banyak.	saya merasa kelas saya penuh dengan kompetisi sehingga membuat saya tertekan
15	Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir saat saya tidak bisa memenuhi tujuan-tujuan yang relah saya buat sendiri.	Saya kesulitan tidur karena khawatir tidak dapat mencapai mimpi-mimpi saya
16	Saya merasa terlalu banyak persaingan didalam kelas, sehingga memberikan	Saingan saya di kelas teralu tinggi sehingga saya tetekan

tekanan pada saya.



LAMPIRAN 7. TABULASI DATA PENELITIAN

Dukungan Sosial												Stres Akademik															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6
3	3	4	4	1	3	3	2	3	2	4	1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	1	3	1	3	1	3	4	4	3	1	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3
2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2
3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3
2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	1	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
3	3	1	1	1	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3
3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	4	4	2	3	3	4	4	3	2
1	3	1	1	2	3	1	2	3	2	2	1	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2
1	1	1	3	1	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3
3	3	1	4	1	3	2	3	2	4	4	1	2	4	3	2	4	1	4	3	3	2	1	2	4	4	1	2
1	4	3	3	1	4	1	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3
1	3	4	1	4	4	4	2	3	4	3	3	1	4	3	1	2	1	4	3	4	1	1	2	4	4	2	1
1	1	2	2	1	4	3	2	3	2	2	2	3	4	1	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3
1	2	2	1	4	1	3	2	2	2	1	2	4	4	1	4	4	3	3	4	3	1	3	3	3	1	4	1
3	3	1	1	4	3	3	2	3	4	2	1	4	4	2	1	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3
3	3	4	1	3	1	1	2	3	3	2	1	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	3	1	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
1	3	3	3	4	4	2	3	3	2	4	1	4	3	4	2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4
1	1	1	1	3	1	4	2	2	2	2	2	4	4	1	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2
1	3	1	1	3	3	2	3	2	2	2	1	3	4	2	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2
4	4	2	3	3	1	4	2	4	4	1	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4
4	4	2	2	4	1	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	1	4	2	4	3	4	4	2	4	3	2	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	4	4	4
3	3	4	4	3	3	1	2	3	3	2	1	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	1	1	1	4	4	2	4	4	2	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1
1	1	3	3	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2
2	1	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3
4	4	1	1	4	4	4	2	4	4	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2
3	3	1	1	3	1	2	2	2	3	2	1	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	4	1	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	1	4	1	4	2	3	3	1	2	3	3	1
1	4	4	4	3	1	2	2	3	3	4	1	4	3	2	4	2	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4
2	4	3	1	4	2	2	2	3	3	3	4	4	4	1	1	2	4	4	1	1	1	4	4	4	4	3	4
4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	2	2	4	2	4	3	1	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4
3	4	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	4	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	1
1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	1	2	2	2	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	4	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2
1	1	3	4	1	4	1	4	2	1	3	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	1
1	4	1	1	4	1	2	1	4	4	2	2	4	4	2	1	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2
4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	2	1	4	1	1	4	1	1	1	4	4	1	2	1	3	4	4	2
2	1	3	1	2	4	1	2	3	2	2	1	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4
2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	1	4	3	1	2	2	3	2	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4

3	4	3	1	1	3	1	3	3	3	2	1	4	1	1	3	1	4	4	1	3	2	2	2	3	3	2	2
2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	1	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3
4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	1	1	
2	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3
4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	2	1	4	2	4	1	4	3	2	4	1	4	3	2	3
3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	2
4	4	3	4	4	4	2	1	3	4	4	1	3	4	2	3	4	4	3	4	3	1	3	3	4	4	4	4
3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	1	2	2	1	2	2	2	2	4	3	2	1	2	2	3	2	2
2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4
4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2
3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	1	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2
2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	2	4	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2
3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2
3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4
2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
2	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	1	3	3	4	2	1	4	3	3	4
3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2
4	4	2	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
1	1	2	2	1	4	3	1	3	3	2	2	3	4	2	1	2	3	2	2	2	4	2	2	2	4	1	4
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
2	2	1	2	1	3	3	2	2	2	4	1	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3
4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	4	4	2	4	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	4
4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2
4	4	2	2	2	4	4	1	2	4	1	4	4	2	4	2	4	2	3	4	1	4	3	4	3	4	4	2
3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	
3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	1	1	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	
3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	4	4	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	2	4	4	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	2	2	3	2	4	1	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	1	4	4	1	2	2	2	3	3	2	2
2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3
3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	2	2	4	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	

4	4	3	2	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	
1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	1	2	4	1	2	2	4	4	3	2	1	1	1	4	4	2	1
4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
4	4	2	1	4	3	3	3	4	2	2	1	3	1	3	2	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	2	4
3	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4	2	4	2	2	4	2	2	2	3	2	4	2	4	3	4	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	1	1	2	2	1	2	1	2	1	
3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	
4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
3	2	3	3	3	3	1	3	2	1	3	1	3	4	3	1	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	
2	2	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2
4	4	3	1	4	4	4	2	4	4	1	4	1	2	1	1	1	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	
4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	
2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	1	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	1	2	
3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	
4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	
3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	4	
3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	
4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	2	1	3	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	
2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	2	4	2	2	1	4	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	
3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	
3	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	1	3	3	2	3	3	2	2	
4	4	3	3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	
1	3	2	3	2	4	2	1	4	3	3	3	3	4	4	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	
2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
3	4	2	2	2	3	2	3	4	3	1	3	2	4	1	2	1	1	3	4	3	2	2	2	3	1	2	
3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	4	2	
1	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	1	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	4	
4	4	3	4	2	3	3	4	2	4	4	2	4	2	2	2	3	3	4	4	2	2	4	3	4	4	2	
3	3	3	2	3	4	3	4	3	1	3	2	1	4	2	1	3	4	3	1	1	2	3	2	4	2	2	
2	2	3	2	1	4	2	2	3	1	3	1	1	4	1	1	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	1	
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	3	4	4	
3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	
3	3	4	3	2	4	4	1	3	3	3	4	2	4	2	1	3	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	
4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	
3	4	2	3	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	3	
3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	
4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	
3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	
3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	
4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	4	4	2	
2	2	1	2	2	3	2	2	3	4	3	1	4	4	3	1	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	
2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	

3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	1	3	3	2	2	1	4	2	2	1	1	2	2	2	2	1	
2	2	1	1	2	3	3	1	3	1	2	3	4	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	4	2	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	1	4	4	1	2	2	2	3	3	2	2	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	
3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	1	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2
3	3	3	2	4	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3
4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	1	4	1	4	3	3	2	4	3	3	3
3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	
3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2
3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	4
3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	2	3	4	4	1	1	1	4	3	4	4	1	4	2	2	3	2	2
3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	1	2	4	1	1	2	2	4	4	4	2	3	2	3	1	1	2
4	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4	1	1	3	1	2	2	1	4	4	3	2	1	1	3	3	2	2
2	2	4	3	2	4	3	2	3	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2
3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	4	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	3	2	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4
3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
3	3	3	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2
4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	1	3	4	2	1	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3
4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
3	3	2	2	3	4	3	1	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4
3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2
2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2
2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2
3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3
3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	2	1	4	2	3	3	4	2	2	2	3	1	1	2	4	2	2
2	4	3	4	2	3	2	4	1	4	4	1	2	4	1	1	3	3	2	2	1	1	1	3	4	4	1	1
3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3
3	4	3	2	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3
2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	4	2	2	4	3	2	1	3	2	4	4	3	2
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3
3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4
2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4
3	3	2	2	3	4	3	1	3	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3
3	2	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3
2	3	1	2	4	3	3	2	3	2	1	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2
4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	1	2	2	1	2	4	1	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4

2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2
2	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1
3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	
3	3	3	2	4	2	1	2	3	4	1	2	1	4	2	3	2	4	3	3	3	2	1	1
3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	2	3	3	
3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	1	4	4	4	2	1	
4	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	
3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	
2	1	3	3	1	2	2	2	1	1	2	1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	
3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	
4	3	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	4	2	1	3	3	2	3	2	2	2	
2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	1	1	1	1	1	3	2	3	4	1	2	1	
3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	
2	4	4	2	3	4	4	2	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3		
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	
2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	
3	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	
3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	
3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	4	1	1	1	2	2	2	1	1	1	
3	3	4	4	4	3	1	4	4	4	3	2	2	3	1	1	2	2	3	4	4	2	2	
4	4	3	3	4	4	1	3	4	4	4	1	1	4	1	4	1	2	4	4	4	1	1	
2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	
2	2	4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	
3	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	1	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	2	
4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
1	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	
1	1	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	1	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	
2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	3	1	3	4	3	2	2	1	4	3	2	3	3	
4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3	2	2	1	2	3	2	2	4	1	1	3	3	
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	
2	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	1	2	1	2	1	1	4	4	4	4	3	2	
1	3	1	1	3	3	2	1	3	2	1	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	
4	4	3	4	4	4	2	1	4	3	2	3	3	4	1	2	2	2	4	3	4	2	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	
2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	1	4	3	2	4	4	4	2	4	
2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	3	3	3	4	3	3	1	3	1	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	2	4	4	
3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	
3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	1	2	1	2	2	4	4	1	3	
3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	2	3	
2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	
3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	4	3	2	3	

4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	1	1	3	1	1	4	3	1	1	1	1	1	3	1	1	4	
3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	4	3	4	4	4	3
4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	
4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	
4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	
3	3	4	4	2	3	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	
3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	
4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	
4	4	1	3	4	3	3	1	3	4	3	2	3	4	1	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	4	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	
3	3	2	1	3	2	2	1	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2
3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4
2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	1	3	3	2	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3
2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	2	3
3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3
4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2
3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3
2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2
3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	2	2	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3
3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	4	3	3	4	2	2	3	4	4	4	2
4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	3	4	1	4	2	3	3	3	3	2	1
3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3
2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3
4	4	4	4	2	4	3	4	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2
4	4	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3
4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	1	2	4	1	1	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3
4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	1	2	3	1	1	1	1	4	3	4	1	1	2	3	3	2	1
4	2	4	4	4	1	1	2	1	4	4	1	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	2	4
4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2
4	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	1	1	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4
4	4	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	2
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	4
3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	3	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1
3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	1	2	2	3	3	4	2
3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4
2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	1	4	2	2	4	2	1	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4
3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
3	4	4	1	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2
3	4	2	3	4	2	2	2	4	3	3	2	3	4	1	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3
3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	2	1	3
3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2

3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2
3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	1	2	4	1	2	3	2	1	4	4	2	2	2	2	4	2	2
4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3



LAMPIRAN 8. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

- **Stres Akademik**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.891	.891	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	41.37	65.275	.584	.404	.883
SA2	41.11	67.737	.400	.298	.890
SA3	41.96	64.931	.561	.418	.884
SA4	41.70	65.785	.480	.275	.887
SA5	41.57	64.761	.615	.463	.881
SA6	41.42	66.746	.432	.316	.889
SA7	41.32	67.047	.442	.271	.888
SA8	41.14	66.447	.502	.428	.886
SA9	41.30	67.805	.457	.414	.887
SA10	41.72	64.022	.657	.502	.880
SA11	41.49	63.537	.703	.578	.878
SA12	41.58	66.033	.592	.454	.883
SA13	41.24	65.767	.593	.463	.883
SA14	41.19	65.448	.595	.501	.882
SA15	41.54	65.169	.545	.438	.884
SA16	41.62	64.675	.610	.442	.882

- **Dukungan Sosial**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.770	.771	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DS1	30.35	23.211	.512	.443	.742
DS2	30.23	23.231	.546	.502	.739
DS3	30.33	23.450	.441	.342	.750
DS4	30.39	23.537	.420	.426	.752
DS5	30.35	23.560	.423	.322	.752
DS6	30.29	25.047	.298	.188	.765
DS7	30.67	25.599	.236	.163	.771
DS8	30.62	24.307	.348	.256	.760
DS9	30.25	23.923	.487	.346	.746
DS10	30.27	22.987	.579	.436	.735
DS11	30.32	24.262	.403	.384	.754
DS12	31.00	25.569	.207	.133	.775

LAMPIRAN 9. HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		312
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.50531356
Most Extreme Differences	Absolute	.032
	Positive	.032
	Negative	-.031
Kolmogorov-Smirnov Z		.562
Asymp. Sig. (2-tailed)		.910

a. Test distribution is Normal.

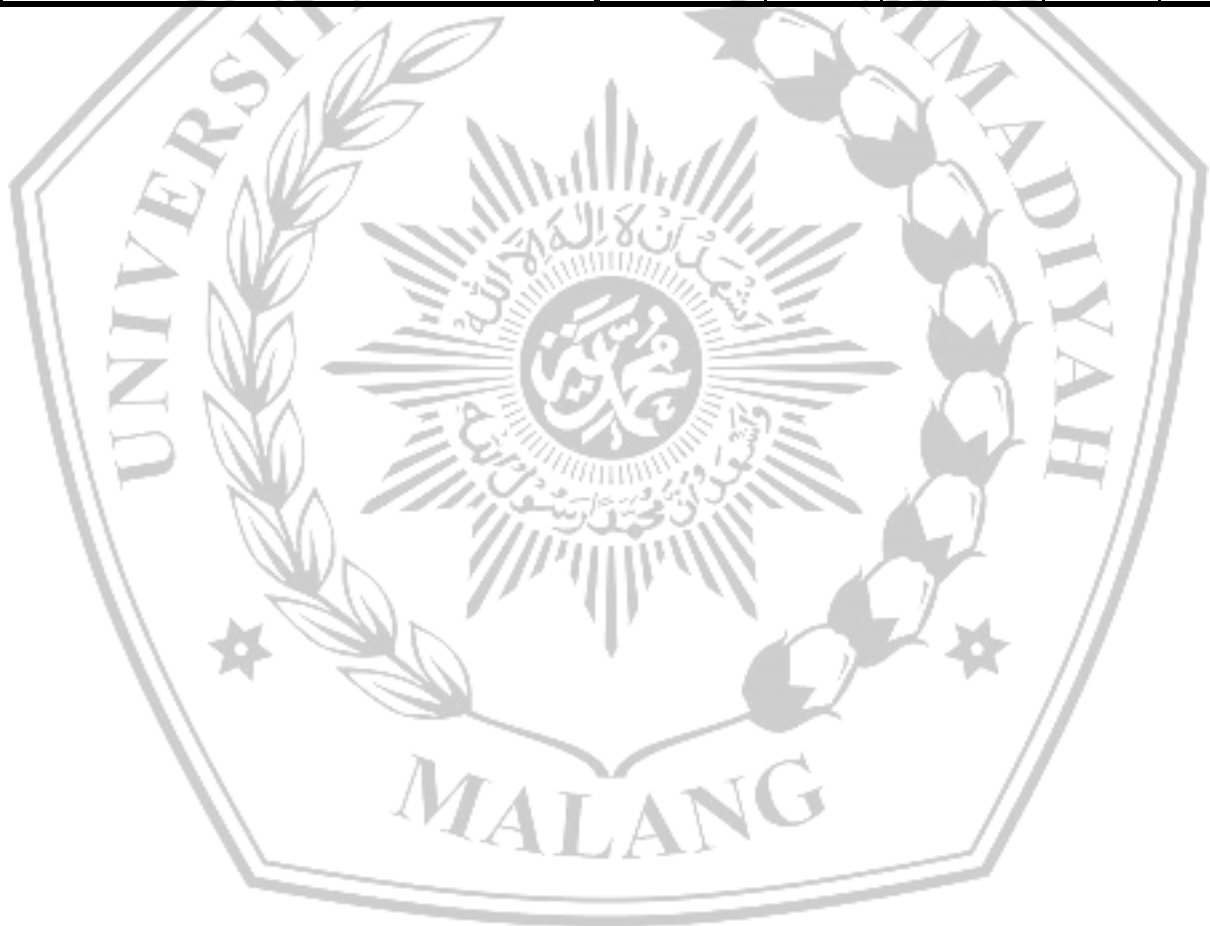
b. Calculated from data.



Lampiran 10. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Dukungan Sosial	Between Groups (Combined)	2761.344	24	115.056	1.625	.035
	Linearity	581.328	1	581.328	8.212	.004
	Deviation from Linearity	2180.016	23	94.783	1.339	.141
	Within Groups	20317.836	287	70.794		
	Total	23079.179	311			



LAMPIRAN 11. UJI KORELASI PER DIMENSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK

Correlations

		SA	OT	TM	S0
SA	Pearson Correlation	1	-.126*	-.017	-.182**
	Sig. (1-tailed)		.013	.381	.001
	N	312	312	312	312
OT	Pearson Correlation	-.126*	1	.153**	.301**
	Sig. (1-tailed)	.013		.003	.000
	N	312	312	312	312
TM	Pearson Correlation	-.017	.153**	1	.391**
	Sig. (1-tailed)	.381	.003		.000
	N	312	312	312	312
S0	Pearson Correlation	-.182**	.301**	.391**	1
	Sig. (1-tailed)	.001	.000	.000	
	N	312	312	312	312

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

LAMPIRAN 12. UJI REGRESI SEDERHANA UNTUK MELIHAT BETA DARI DIMENSI DUKUNGAN SOSIAL

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	51.240	3.119		16.431	.000
OT	-.266	.192	-.081	-1.384	.167
TM	.277	.252	.067	1.102	.271
S0	-.606	.208	-.183	-2.918	.004

a. Dependent Variable: SA



LAMPIRAN 13. HASIL UJI HIPOTESIS *PRODUCT MOMENT*

Correlations

		Dukungan Sosial	Stres Akademik
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-.159**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	312	312
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.159**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	312	312

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



LAMPIRAN 14. SURAT KETERANGAN VERIFIKASI ANALISA DATA



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/164/Lab-Psi/UMM/V/2021

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Jenia Mentari Mega Putri
NIM : 201710230311050
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Iswinarti, M.Si
2) Ahmad Sulaiman, M.Ed

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
Dengan hasil: Lulus/Perbaikan

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 10 Mei 2021

Pengas Cek



Abdurroslam Nur Ali

LAMPIRAN 15. SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/223/Lab-Psi/UMM/VI/2021

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Jenia Mentari Mega Putri
NIM : 201710230311050
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Iswinarti, M.Si
2) Ahmad Sulaiman, M.Ed

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Sederajat di Masa Pandemi Covid-19	25%	2%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 29 Juni 2021

Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari